हमारी प्रकाशित उचकोटि की प्रस्तकें

श्रीमद्भगवद्गीता

छप गई—महात्मागान्धीकी टीका श्रीमद्भगवद्गीता पर—भँगाइये ? यह "गीता" घठारहो घध्याय मूल रहोक तथा भाषा टीका-

टिप्पणी-सहित है। प्रस्तावना में ही महात्माजी ने गीता का हृद्य खोलकर रख दिया है । साधारण पढ़ा-लिखा मनुष्य भी इस टीक को आसानी से समम सकता है। टीका नवीन भानों से भरी हुई है। यदि महात्मागान्धी को कोई नई वात न वतानी होती तो सैकड़ों टीकाओं के निकलने के वाद वह गीता पर कलम ही न उठाते । मूल्य १) तिरंगे चित्र सहित । डाक खर्च माफ है ।

१-श्रीमद्भगवद्गीता-टीकाकार महात्मा गान्धी १।) ३-- अरविन्द मन्दिर में २--नारी-धर्म-शिचा III ४--धर्म श्रीर जातीयता १) ५ - वनदेवी ६-- ब्रह्मचर्ये को महिमा १) ७-- प्रग्रय ८—कर्त्तव्याघात २।) ९—देश की वात III) ११-विधवा की आत्मकथा १०-गीता की भूमिका २॥) १३-लाहौर कांत्रेस का इतिहास ॥) १२ — मिलन मन्दिर सव तरह की हिन्दी पुस्तकों के लिये यह पता याद रिलये:—

एस० बी० सिंह एएड को०

पुस्तक-मकाशक तथा विक्रेता, वनारस सिटी।

मुद्रक-वनरंगवकी गुप्त "विशारद" श्री सीताराम प्रेस, बुलानाला,काशी।





. कट्टर सनातन धर्मावलम्बी, परोपकारी

काशी गोशाला के सर्वस्व, परमदयालु तथा मारवाड़ी समाज के रस्त, काशी-निवासी स्वर्गीय

रायसाहब श्रीयुक्त रामरत्नदासनी केडिया

महोदय

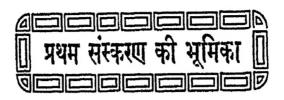
को

पुण्य-स्मृति में

साद्र

समर्पित

--लेखक



देहघारी मात्रका जीवन, ब्रह्मचर्य पर ही स्थित है। खासकर मानव-जातिके लिए तो यही वात है। ऐसे प्रयोजनीय एवं महत्त्र-पूर्ण विषयपर जितनी भी पुस्तकें निकाली जायें, थोड़ी हैं। यही सोचकर में भी आज यह 'ब्रह्मचर्यकी महिमा' नामकी पुस्तक लेकर अपने पाठकोंके सामने उपस्थित हो रहा हूँ। यद्यपि हिन्दोमें इस विषयपर दो-एक पुस्तकें निकल चुकी हैं, फिर भी यह पुस्तक कई अंशों में विशेपता रखती है।

नहाचर्यके प्रत्येक पहळु श्रोंपर तो काफी प्रकाश डाला ही गया है, साथ ही उसके अत्यन्त आवज्यक श्रंग प्राणायाम, आसन तथा गाईस्थ्य-जीवन-विधि श्रादिकों भी बड़ी ही सरस्ताके साथ सममानेका प्रयास किया गया है। इस पुस्तक-द्वारा पाठकगण् यौगिक प्राणायाम भी सीख सकते हैं। आशा है, हिन्दी-जनता इस पुस्तकसे लाभ उठाकर मेरे परिश्रम को सफल करेगी।

निवेदक--सुरुर्यवलीसिंह

कत्तव्य

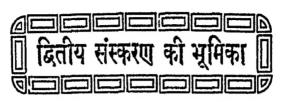
में श्रपने शरीर की रक्षा करूँगा न्यायाम करके इसकी शक्ति बढ़ाऊँगा ताकि इसके द्वारा स्वत्वरक्षा कर सक्तें।

[स्वामी सत्यदेव]



"त्रह्मचर्य की महिमा" तो ब्रह्मचर्य का स्वयं अनुभव ही है। वह श्रनुभव शब्दों द्वारा जितना ही वतलाया जाय, थोड़ा ही है। ऐसा माळूम होता है कि ब्रह्मचर्य ही एक ऐसी शक्ति है जिसे प्राप्त करने से मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर सकता है - यहाँ तक कि ब्रह्म को भी प्राप्त कर सकता है और इसीलिये उसे ब्रह्मचर्य कहते भी हैं। यह शक्तियों की माता है पर श्राजकल हम लोग अपने आप को अत्यन्त दुर्वल और विवश पाते हैं! इसका कारण यदि कुछ है तो वह ब्रह्मचर्य की चपेचा ही है। इस पुस्तक में लेखक ने इस **७पेचा श्रीर इससे होनेवाले भीपण परिणामों को बहुत कुछ दिखा** दिया है। ब्रह्मचर्य के लाभ और उपाय भी विस्तार के साथ बत-लाये हैं। पुस्तक सर्वसाधारण के लिये और विद्यार्थियों के लिये विशेष उपयोगी है। ऐसी पुस्तकों का जितना अधिक प्रचार होगा, इसमें सन्देह नहीं कि ब्रह्मचर्य की महिमा लोग उतना ही श्रिधक जानेंगे श्रीर उससे लाम उठावेंगे।

त्तरमणनारायण गर्दे



प्रस्तुत पुस्तक का द्वितीय संस्करण पाठकों के सामने उपस्थित किया जा रहा है। पहली बार प्रकाशित होते ही हाथी हाथ त्रिक जाना एवं पत्र-पित्रकाओं की भूरि-भूरि प्रशंसाएँ ही इस पुस्तक की उपयोगिता के प्रमाण हैं। श्रव की बार कुछ मित्रों की राय थी 'हस्त-मैथुन' और 'गुदा-मैथुन' प्रकरण को निकाल देने की। पर मैंने वैसा करना उचित न समका। क्यों कि पढ़ने में चाहे वे श्रव्हाल प्रतीत हों, किन्तु बुरी श्रादतों से बचाने के छिए दोनों प्रकरणों का रहना श्रावश्यक है। श्रन्त में हम मारवाड़ी सामाज के होनहार नवयुवक स्थानीय गोशाला के उत्साही कार्यकर्ता श्री मुरारीलाल केडिया को तथा स्थानीय फर्म बावू जैदयाङजी मदनगोपाल को धन्यवाद देते हैं, जिनकी कुग से यह दूसरा संस्करण छपकर तैयार हो सका है।

ता॰ १ दिसम्बर १९३१ वुलानाला, काशी

_{निवेद्क} सूर्यवलीसिंह

पतिज्ञा

वीर्य-रचा मेरा परम कर्तव्य है, में इसकी रचा कर ध्रपने शरीर को पुष्ट करूँगा। मैं देश के लिये ब्रह्मवारी रहूँगा अर्थात् मैं गुलाम सन्तान उत्पन्न नहीं करूँगा। [स्वामी सत्यदेव]

विषय-सूची

पहला मकरण		तीसरा मकरण	
ब्रह्मचर्य—	१	नहाचर्यकी विधियाँ	цо
नहाचर्यकी महिमा	२	स्तुति—	48.
व्रह्मचयके प्रकार	१२	प्रातःकाळ ध्यान करने	
व्रह्मचर्यकी तुलना क्ष		योग्य पद्य	44
(ब्रह्मचर्यकी महिमा)	१४	रह्न-सह्न	६२
व्रह्मचर्यसे लाभ	१८	सवेरे चठनेके लाभ	६३
वीर्यकी उत्पत्ति	२०	शुद्ध वायु भौर	
दूसरा प्रकरण		शयन-विधि	६४
अप्ट मैथुन	२४	मछ-मूत्र स्वाग	६६
इ स्त•मेंथुन	२६	कोष्ठ-शुद्धिके उपाय	६९.
गुदा-मैथुन	२८	गुह्येन्द्रिय•शुद्धि	ଓ୦
स्कूलों श्रीर कालेजोंमें		मुख-ग्रुद्धि और स्नान	७२
द्धराचार—	38	श्राहार—	ଓଡ
भ्रष्टाचरणके लत्तरण	३७	फलाहार	68
माँ-वापके कर्त्तव्य	४२	दुग्धाहार	८२
ब्रह्मचर्यसे खारोग्यता	88	चौथा मकरण	
व्रह्मचर्यसे आयु-वृद्धि	86	संगति	68

[#] नोटः — पृष्ठ १४ में ब्रह्मचर्य की तुलना के स्थान पर ब्रह्मचर्य की महिमा छप गया है पाठकगण उसे ब्रह्मचर्य की तुलना पढ़ें।

प्रंथ।वलोकन	८६	खड़ाऊँ	१२०
पवित्र दृष्टि	22	लॅगोट घाँघना	१२२
पाँचगाँ प्रकरण		सूर्येताप	१२२
वाल शिज्ञा	९०	प्रा याम ं	१२४
ब्रह्मचर्य पर श्रथवंबेद	68	व्यासन '़े	१२९
ह्यस्य पर अयववद निवारों वर्ण श्रीर शाश्रम	- •	शीर्पासन	'१३०
्रतिपारा वर्ण आर आश्रम उपनयत श्रीर	71	सिढासन	१३३
		वकृत्व-कला	१३५
व्यायाम	१०३	प्रेम	१३६
चंटा प्रकरण		देश-सेवा	१३८
विश नितर्श		भारत-माता	१३९
स्रो-म्रह्मचर्य	१०७	स्रो पुरुप-जीवन	१४२
् काम-शमनके उपाय	११२	नम्रत[१४३
सातवाँ पकरण		फुटकल वाते	१४४
गृहस्थाश्रममें प्रवेश	११४	ब्रह्मचर्य की मत्तक	:484
श्रमोघ वीर्थ	22s	प्रार्थना इत्यादि	१४६
अध्य रेता	११८	नहाचर्य का महत्व	१५०
धपवास .	११९	धर्मशक्ति (पद्य)	१५२
•			711



पहला प्रकरण पहला प्रकरण

्रे त्रसचर्य 🌡 इंडिडिडी

सतसङ्गित सुद मङ्गल मूला । सोइफळ सिधि सव साधन फूला ॥ सठ सुधरहिं सतसङ्गित पाई । पारस परिस कुधातु सुहाई ॥

साधु चरित सुभ सरिस कपासू। निरस विसद् गुनमय फल जासू॥
जो सिह दुख पर छिद्र दुरावा। वन्दनीय जेहि जग जसु पावा॥
—रामचरित-मानस

म्बर्कित से हैं। 'त्रहा' शब्दका अर्थ होते हैं, किन्तु यहाँ हमारा अयों क्षे अभिप्राय वीर्य-रत्तासे हैं, और ब्रह्मचर्यका यही अर्थ प्रचित्त भी है। 'त्रहा' शब्दका अर्थ-वढ़ना, प्रसार, विकास,

ब्रह्मचर्य की महिमा

परव्रह्म, वीर्थ, सत्य आदि बहुतसे अर्थ होते हैं और चर्यसे अध्ययन, रच्या, नियम, उपाय, साधन आदिका वोध होता है। वीर्यकी रच्या करनेवालेको व्रह्मचारी कहते हैं। व्रह्मचारी उसे कहते हैं, जो ज्ञानकी वृद्धिके लिए यत्न करे, पवित्र होनेके लिए उद्योग करे अथवा वृद्धि-विकासका प्रयत्न करे। व्रह्मचर्य बहुत हो प्राचीन तथा प्रभावोत्पादक है। इसीपर संसार टिका हुआ है। स्पष्ट रीतिसे यह समझना चाहिये कि वीर्यकी रच्या करते हुए वेदाध्ययन-पूर्वक ईश्वर-चिन्तत करनेका नाम व्रह्मचर्य है।

वास्तवमें हमारे वैदिक कालमें श्रायोंने ब्रह्मचर्यका प्रचार किया था। यह प्रथा पौराणिक कालतक मर्यादित रही, श्रीर यहीं से उसकी श्रवनित होने लगी तथा श्राज इस दशाको पहुँच गयी। ब्रह्मचर्यका थोड़ा बहुत वर्णन चारों वेदों में पाया जाता है। हमारे सब धार्मिक प्रन्थ ब्रह्मचर्यके कायल हैं और यह कहते हैं कि सांसारिक श्रीर पारमार्थिक उन्नतिकी जड़ ब्रह्मचर्य ही है।

्रे ब्रह्मचर्य की महिमा वि

नहाचर्यकी क्या महिमा है, यह लिखना साधारण काम नहीं; क्योंकि इसकी महिमाको नहीं मनुष्य जान सकता है, जो पूरा नहाचारी हो, किन्तु बतला नहीं सकता। वास्तवमें यदि देखा जाय, तो संसारमें जितने बड़े बड़े काम हुए हैं, सब नहाचर्यके ही प्रतापसे । ब्रह्मचर्यके वलसे ही देवताओंने मृत्युपर विजय पाची है।

इस ब्रह्मचर्यकी इतनी वड़ी मिहमा होते हुए भी आज हम उसकी
महानताको भूळकर नीचताके दलदलमें फॅसे हुए हैं। कहाँ हमारे
वीर्यवान, सामध्यवान तथा प्रतिभावान पूर्वज और कहाँ वीर्यहीन,
अकर्मण्य और पद-दळित उनकी सन्तान हमलोग। आकाशपातालका अन्तर है। हमारे इस पनतका मूळकारण वीर्यनाश ही
है। यदि आज हमलोग इस प्रकार नष्ट-वीर्य न हुए होते, तो इस
अधोगति के गढ़ेमें कदापि न गिरते। ब्रह्मचर्य-नाशसे ही हमारा
सुख, तेज, आरोग्य, यल, विद्या, स्वातन्त्र्य और धर्म मिट्टी में
मिल गया।

जिस प्रकार दीवारों के आधारपर छत रहती है, जड़ों के आधारपर वृत्त खड़े रहते हैं, उसी प्रकार वीर्यके ही आधारपर मनुष्यका शरीर रहता है। ज्यों-ज्यों वीर्यका नाश होता जाता है, त्यों-त्यों हमारी तन्दुकरती कम होती जाती है। वीर्यको नष्ट करने याला मनुष्य कभी जीवित नहीं रह सकता। इसीसे शंकर भगवान ने कहा भी है:—

'मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दु धारणात्'

अर्थात्—वीर्यकी एक वूँद नष्ट करना मरण है और उसकी एक वूँद भी धारण करना जीवन है। सचमुच ही यह कथन स्त्रमिट और यथार्थ है। वीर्यकी रचा करना ही जीवन है और उसका नाश करना ही मृत्यु है।

वीर्थ अनमोल वस्तु है। इसीसे चारों पुरुपार्थ साधित होते हैं भौर यही मुक्तिका देनेवाला भी है। ब्रह्मचर्य धारण किये विना, न तो अवतक कोई मनुष्य संसार में श्रेष्ठ वन सका है और न वन सकता है। नष्ट-वीर्थ मनुष्य कभी भी पवित्र, धर्मात्मा या महात्मा नहीं हो सकता। चन्नतिका मूलमंत्र ब्रह्मचर्य ही है। हमारे पूर्वज आर्यलोग इसी ब्रह्मचर्य के प्रतापसे ही भू-मण्डलमें विख्यात थे, सब देशवाले उनका लोहा मानते थे और उरते थे। उनका सामाजिक और नैतिक जीवन प्रधानतया इसी ब्रह्मचर्यके उत्तर अधिष्ठित था। पर हाय! महाभारतके साथ ही आर्यों के उत्तम सिद्धातों का पतन हो गया। दिन-पर-दिन आर्यों की अवनित्त होने लगी और अन्तमें यह दशा हुई कि हम उन्हीं को सन्तान हो कर उनके आदशों को मूल अनाचारके गढ़ेमें गिर गये। ब्रह्मचर्यके नाशसे ही संसारमें आज हमलोग गुलाम कहे जा रहे हैं, चारों और अपमान सह रहे हैं।

घन्वन्तरि महाराज एक दिन अपने शिष्यों को आयुर्वेदका उपदेश कर रहे थे। पाठ समाप्त होनेपर शिष्योंने जिज्ञासा की कि, भगवन् ! कोई ऐसा उपचार बतलाइये, जिस एकके सेवनसे ही सब तरहके रोगोंका नाश हो सके। मनुष्यमात्रके कल्याणके लिए आप अपना अनुभव किया हुआ कोई एक ही उपाय बतलाने की कृपा कीजिये।

शिष्योंके मुखसे यह प्रश्न सुनकर धन्वन्तरिजी अत्यन्त प्रसन्न हुए श्रीर बोले-प्रियवत्स! तुम लोगोंको श्रनुभव किया हुश्रा ऐसा ही एक उपचार वतलाते हैं, ध्यानसे सुनो । इसकी सत्यतामें त्तिक भी सन्देह नहीं है—

> मृत्युव्याधि जरानाशी **पीयूपं** परमौपधम् । **महावर्ये मह्यत्नं** सत्यमेव वदाम्यहम् ॥ शान्ति कान्ति स्मृति हानमारोग्यश्वापि सन्तितम्। इच्छति महद्धर्म त्रहाचर्य चरेदिह । त्रहाचर्ये परं ज्ञानं त्रहाचर्ये परं मयोद्यातमा तिप्रति ॥ त्रधाचंर्येव त्रहाचर्ये नमस्कृत्य चासाध्यं सधयाम्यहम्। व्रह्मचर्यया ॥ सर्वलज्ञणहीनत्वं हन्यते

यर्थात् – यह में सच सहता हूँ कि मृत्यु, रोग तथा बुढ़ापेका नारा करनेवाला अमृत रूप वड़ा उपचार, ब्रह्मचर्य रूप महायत्व है। जो शान्ति, सुन्दरता, स्मृति, हान, आरोग्य और उत्तम सन्ति चाहता है, वह इस संसारमें सर्वोत्तम धर्म ब्रह्मचर्यका पालन करे। ब्रह्मचर्य ही परमज्ञान और परमवल है; यह आत्मा निश्चय रूप के ब्रह्मचर्यमय है और इसकी रियति भी मनुष्य शरीरमें ब्रह्मचर्य ही होती है। ब्रह्मचर्यमय परमात्माको नमस्कार कर में असाध्य रोगियोंको भी चंगा कर देता हूँ; इस ब्रह्मचर्यकी रचासे सब तरहके अशुम नष्ट हो जाते हैं।

त्रह्मचर्यका पालन करने ही परमगति मिलतो है। इसो से शंकरजीने अपने मुखारविन्दसे कहा है:— तपस्तपइत्याहुन्रहाचर्ये तपोत्तमम् । ऊर्ध्वरेताभवेद्यस्तु स देवो नतु मानुपः ॥

श्रर्थात्—तप कुछ भी नहीं है ब्रह्मचर्यही उत्तम तप है। जिसने वीर्यको अपने वशमें करितया है, वह मनुष्य नहीं, देवता है। अखंड ब्रह्मचारी पितामह भीष्मने युधिष्टिरको ब्रह्मचर्य का उपदेश करते हुए कहा है कि:—

> त्रह्मचर्य सुगुणं, शृणुञ्च सुघाधिया । ष्याजन्म मरजाद्यस्तु त्रह्मचारी भवेदिह ॥

यांनी — में ब्रह्मचर्यका गुण वतलाता हूँ, तुम स्थिर बुद्धिसे सुनो । जो मनुष्य जन्मभर ब्रह्मचारी रहता है, उसे इस संसारमें कुछ भी दुःख नहीं होता।

सबसे पहला और मुख्य ब्रह्मचारी परमात्मा है। क्योंकि वह ब्रह्मके साथ-साथ रहता है। उसके वाद दो ब्रह्मचारी कहे जा सकते हैं। पहले ब्रह्मचारीका नाम शिवजी है। भगवान् शंकरजी परम-योगी हैं। इनको ब्रह्मचर्यका गुरु कहना अधिक उपयुक्त होगा। एक बार शिवजी अपने ब्रह्मचर्य-व्रतकी दृढ़ताके लिए तपस्या कर रहे थे। इन्द्रने इनका तप भंग करनेके लिए कामदेवको इनके पास भेजा। फिर क्या था कैलासमें शिवजी पर वास्य-वर्ष होने लगी। शिवजीने अपने योगवलसे इसका कारम जान लिया। उन्हें काम-देवके कपट व्यवहारपर क्रोध आया और प्रलय करनेवाले अपने तीसरे नेत्रको खोल दिया। महाकवि कालिदासने अपने कुमार-सम्भवमें छिखा है:— क्रोधं प्रभो ! संहरसंहरेति। यावद् गिरा रवे महतां चरन्ति॥ तावत्सवहिर्भव-नेत्र-जन्या । भस्मावशेपं मदनश्चकार ॥

भर्थात् हे प्रभो ! खपने कोध को शान्त की जिये, शान्त की जिये ! ये शब्द आकाश में गूँजते ही थे कि शिवजीके उप नेत्रसे उत्पन्न अग्निने कामदेवको जलाकर भरम कर दिया। चारों खोर हाहाकार मच गया।

दूसरे ब्रह्मचारीका नाम है शुक्राचार्य। दानव-गुरु शुक्राचार्यने वीर्य-रक्षाके लिए बहुतसे उपाय वतलाये हैं। एक वार उनके उपदेशोंसे असुर लोग वड़े बलवान हो गये थे। यहाँ तक कि देवता लोग उनसे उरने लगे। शुक्राचार्यके पास 'संजीवनी' नामकी एक विद्या थी, जिससे यह मृतकको भी जिला देते थे। इसलिए देव-ताओंने अपने 'कव' नामक एक व्यक्तिको उनके पास यह अमोध ज्ञान प्राप्त करनेके लिए भेजा। शुक्राचार्यकी कृपासे वह विद्या मिल गयी। वह संजीवनी विद्या यही वीर्य-रक्षाकी विद्या थी। इसीके नियमोंपर चलनेसे लोग अमर हो जाते थे। इसीके प्रतापसे भीक्म-जीमें इच्छा-मृत्यु की शक्ति थी। वीर्य-रक्षा ही संजीवनी है, इसके सम्बन्धमें लिखा भी है:—

"होपा संजीवनी विद्या संजीवयित मानवम्।

—सूक्ति।

यानी यह संजीवनी-विद्या मनुज्यको भवश्यमेव मरनेसे वचा-नेवाली है, इसीसे इसका नाम संजीवनी पड़ गया है।

कच देवगुरु घुहस्पतिका पुत्र था। जब यह शुक्रके पास विद्या सीखनेके लिए गया, तब असुरों को यह वात माळ्म हो गयी। इसपर वे नाराज हुए और कचको मार डाला। किन्तु शुक्राचार्यने कचको फिर जीवित कर दिया। इसी संजीवनी विद्याके प्राप्त करनेसे ही कच परम सुन्दरी देवयानीका तिरस्कार करनेमें समर्थ हुआ था।

इसिंछए यदि तुम शंकर बनना चाहते हो, तो इस तीसरे नेत्र-को प्राप्त करनेकी चेष्टा करो। अभ्यास और वैराग्य नामके ये दोनों नेत्र हैं, इन्हें सार्थक बनाओ। फिर तीसरा नेत्र जो कि मस्तिष्क में है और जिसका नाम आत्म-ज्ञान है, अपने-आपही खुळ जायगा। इस नेत्रके खुळतेपर ही मनोविकारोंका नाश होता है। मनोविकारोंके नष्ट होनेपर ही मनुष्य अपना तथा संसार-का हित कर सकता है, यह अमिट बात है।

पाठकगण इस वातको अनुसन्धान करनेपर जान सकते हैं कि संसारके इतिहासमें ब्रह्मचर्यके जितने च्दाहरण भारतमें मिल-सकते हैं, उतने और कहीं नहीं। शिव और ग्रुकके वाद दो और महान् ब्रह्मचारियों के नामं उल्लेखनीय हैं। क्यों कि भारतके आर्थ-साहि-त्यमें इन दोनों महानुभावों के जीवन-धृत्तान्तसे भी हमें अपूर्व शिच्चा-मिलती है। पहलेका नाम है महावीर हनूमान। इनकी विस्तृत कथा रामायणमें पायी जाती है। यह आजन्म अक्षुएण ब्रह्मचारी रहे। इन्होंने ख्रपने बहाचर्यका यहाँ तक पालन किया कि स्वप्तमें भी कभी इनका वीर्य नष्ट नहीं हुआ। बहाचर्यके प्रभावसे ही इनका शरीर चकके समान हो गया था। इन्होंने ब्रह्मचर्यके वलसे ही महापरा-क्रमी बहुतसे राज्ञसोंका मद चूर्ण किया था। इसीके प्रतापसे इनमें अद्भुत वाक्-चातुरी और खपूर्व विद्वत्ता थी।

कि व्हिधाकांडमें लिखा है कि जब सुप्रीवने हन्मानको भेद-जाननेके लिए रामचन्द्रजीके पास भेजा और हन्मान प्राह्मण्का रूप धारण करके रामचन्द्र और लक्ष्मण्से मिले, तब उनके भापण्से प्रसन्न होकर भगवान् रामचन्द्रने अपने छोटे भाई उदमण्से कहा:—

तमभ्यभापत् सौिमत्रे सुप्रीव-सचिवं किषम्।
वाक्यझं मधुरैर्धाक्येः स्तेह्युक्त मरिन्दमम्॥
नानृग्वेद विनीतस्य नायजुर्वेद धारिणः।
नासामवेदः विदुपः शक्यमेवं विभाषितुम्॥
नृनं व्याकरणम् कृत्स्त मनेन बहुधा श्रुतम्।
यहु व्याहरनानेन न किंचिद्य शिव्दतम्॥
न सुत्रे नेत्रयोधापि छलाटे च श्रुवोक्तथा।
श्रवस्यप्प च सर्वेषु दोप संविदितः किनत्॥
श्रवस्तरम सिन्द्रियमिवछिन्वतमव्ययम्।
पुरस्यं कण्ठगे वाक्यं वर्त्तते मध्यम स्वरम्॥
संस्कार क्रम सम्पन्ना मद्मुतामिवछिन्वताम्।
स्वारयित कल्याणां वाचं हृदय हर्षिणीम्॥
—वाल्मीकीय रामायणा।

श्रथीत्—हे छहमण ! मधुर वाक्यसे स्तेह्युक्त सुप्रीवके वाणी-विशारद मंत्री हनूमानसे वार्तालाप कर यह माछ्म हुआ कि श्रुग्वेद, यजुर्वेद श्रीर सामवेदके न जाननेवाले इस प्रकारका भाषण नहीं कर सकते । श्रवश्य ही इन्होंने व्याकरणका अच्छा अध्ययन किया है । कारण यह कि इतनी वार्ते हुई; पर इनके मुखसे एक भी अग्रुद्ध शब्द नहीं निकला । मुखमें, नेत्रमें, ललाटमें, श्रूभागमें तथा और सब श्रंगोंमें कहीं भी दोप नहीं दिखलायी पड़ता । थोड़ेमें, स्पष्ट शब्दोंमें तथा शीध्रतासे बड़े ही त्यारे शब्दोंमें तथा मध्यम स्वरमें इन्होंने वार्ते की हैं । सुसंस्कृत नियम-युक्त अद्भुत रीतिसे प्रिय तथा हृदयको हार्षित करनेवाली वाणी इनके मुखसे उचरित हुई है, तात्पर्य यह कि हनुमानजी अवश्य वेदझ हैं ।

पूर्ण ब्रह्मचारीमें कितनी हिन्मत होती है, यह हन्मानजीके कहे हुए शब्दोंसे झात हो जायगा। जब महारानी जानकीजी को हूँ दृते हुए बानरलोग समुद्रके तटपर पहुँचे, तब पार जानेके लिए किसीकी हिन्मत न पड़ी। फिर जामवन्तने उत्साहित शब्दोंमें श्रीहनू-मानजीसे कहा कि हे हन्मान, तुम पवन-पुत्र हो; तुममें फुर्ती भी वायुके समान है। तुम्हारे सिवा यह काम किसीका किया नहीं हो सकता। यह सुनकर हन्मानजीने इस प्रकार कहा:—

'श्रीरामचन्द्रजीके हाथसे चलाया हुआ वाण जिस पराक्रम श्रीर तेजीसे जाता है, उसी प्रकार मैं रावण द्वारा सुरिच्चत छंका-पुरीमें जाऊँगा। यदि वहाँ मैं श्रीजानकीजीको न देख पाऊँगा, तो उसी वेगसे देवलोक में चला जाऊँगा। यदि इतना परिश्रम करने-पर भी जगडजननी जानकीको न पाऊँगा, तो राचसोंके राजा रावणको बाँधकर यहाँ ले आऊँगा। या तो में कृतकार्य होकर सीताके साथ आऊँगा, या लंकाको समूल नष्ट करके रावणको-पकड़ लाऊँगा।"

श्रव दूसरे ब्रह्मचारी पितामह मीष्मका हाल सुनिये। पहले इनका नाम 'देवब्रत'था। किन्तु पिताके पुनर्विवाहके छिए व्याजन्म ब्रह्मचारी रहनेकी कठिन प्रतिह्या करनेपर इनका नाम 'भीष्म' पढ़ गया। बाद वंश-नाश होता देखकर इनकी विमाताने इन्हें विवाह करनेकी श्राह्मा दो। व्यासदेवने भी इसके लिए बहुत समकाया-बुक्ताया; पर मनस्वी भीष्मने अपना प्रण नहीं छोड़ा। इसीसे आज भी किसीको हद्व्रती देखकर लोग कह बैठते हैं कि तुमने 'भीरम-प्रतिह्या' कर ली है। लोगोंके कहकर हार जानेपर भीष्मजीने श्रपना विचार इस प्रकार प्रकट किया:—

त्यजेच पृथिवी गन्धमापश्चरसमातमनः— ज्योतिस्तया त्यजेद्रूपं वायुःस्पर्शगुणंत्यजेत्॥ विक्रमं वृत्रहाजहााद्वर्मे जह्याच धर्मराट्। नत्वहं सत्यमुत्स्रण्टुं व्ययसेय कथंच न॥

—महाभारत।

यानी चाहे भूमि अपने गुण गन्धको छोड़ दे, जलमें वरलस्य न रह जाय, सूर्य अपने तेजको छोड़ दें, वायु भी अपने स्पर्श गुणको त्याग दे, इन्द्र पराक्रम-हीन हो जायँ और धर्मराज-धर्मको त्याग- दें, किन्तु मैं कभी भी अपने प्रण से विचित्न नहीं हो सकता। इस प्रकार दृढ़वती होने के कारण ही पितामह भीष्मको इच्छा-मृत्यु प्राप्त थी। इसलिए महत्वपूर्ण जीवन वितानेके लिए प्रत्येक मनुष्यको ब्रह्मचर्यका पालन करना चाहिये। विना ब्रह्मचर्यके कुछ भी साधित नहीं हो सकता, यह निश्चित् है।

> ्रें। जन्मचर्यके प्रकार रेजाइ जाइ जाइ जाइ क

कायेन मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा । सर्वत्र मैथुन-त्यागो ब्रह्मचर्ये प्रवक्तते ॥

—याज्ञवल्क्य

मन, वचन छौर शरीरसे सब अवस्थाओं में सदा छौर सर्वत्र
मैथुन-त्यागको बहाचर्य कहते हैं। यह ब्रह्मचर्य तीन प्रकारका होता
है। एक तो शरीरसे मैथुन नहीं करता, दूसरा मनसे नहीं करता
छौर तीसरा बचनसे नहीं करता। किन्तु सच्चा ब्रह्मचारी वही
है, जो मन, वचन छौर शरीर तीनोंसे मैथुन न करे। छर्थात—मनमें कोई दुरी बात न सोचे, मुखसे छन्नित शब्द न निकाले छौर शरीरसे वाह्य-पदार्थों के संसर्गसे इन्द्रिय-दृप्ति न करे। कितने जोग ऐसे हैं, जो कायिक ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, किन्तु मानसिक छौर वाचिकका पाठन नहीं करते। वे समझतेहें कि कायिक पाप ही, पाप है। किन्तु यह उनकी भूल है। ऐसे लोग चहुत जल्द श्रष्ट हो जाते हैं। क्योंकि मनुष्य जो कुछ मुखसे

निकलता है तथा मानसमें जो कुल सोचता है, उसका असर पड़े. बिना नहीं रहता।

इसी प्रकार कुछ लोग वाचिक ब्रह्मचर्यका पालन करनेमें ही श्रपनी कृतकृत्यता समभते हैं श्रीर कितने मानसिकको ही। किन्तु. ये सभी भ्रान्त धारणायें हैं। जब तक इन तीनों से ब्रह्मचर्यकाः पालन नहीं किया जाता, तवतक न तो ब्रह्मचर्यका पालन ही होः सकता है और न वह टिक ही सकता है। क्योंकि इन तीनोंमेंसे एकके भी बिगड़ने से सब चौपट हो जाता है। यद्यपि मानसिक ब्रह्मचर्य सबसे श्रेष्ठ है, तथापि वह भी कायिक श्रीर वाचिक त्रह्मचर्य विना पुष्ट नहीं होता। कारण यह कि वाहरी कामोंकाः श्रसर मानसपर पड़े विना नहीं रहता। ऐसी दशामें जो श्रादमी मनसे वो कोई बुरी वात नहीं सोचता, सदा त्रिपयोंसे दूर रखनेकी कोशिश किया करता है; किन्तु शरीरको वहकने देता है, वह बहुत जल्ट् गिर जाता है और मनपर उसका धातंक नहीं रह जाता। हाँ यह जरूर है कि मनपर अधिकार कर लेनेपर शरीरकी इन्द्रियाँ नहीं बहकने पातीं, किन्तु पहले इन्द्रियोंको भी हठ पूर्वक रोकनेकी जरूरत पड़ती है। ऐसा न करनेसे मनपर अधिकार हो ही नहीं सकता।

मनुष्यके बन्धन और मोत्तका कारण उसका मन है। ब्रह्म-चर्य से विद्याभ्यास करते हुए घीरे-धीरे मनपर अधिकार करनाः चाहिये। सबसे पहले मनकी ही साधना की जाती है। जिसका मन सध जाता है, उसका शरीर और वचनपर भी अधिकार हो जाता है। क्योंकि वाहरी जितने काम होते हैं, वे सब मनकी ही प्रेरणांसे होते हैं। मनुष्य जो कुछ बोलता है, वह मनकी ही प्राज्ञा-से; जो कुछ काम करता है, सब मनकी ही प्राज्ञा मिलनेपर करता है। मनकी प्रेरणांके विना इन्द्रियाँ कोई काम कर ही नहीं सकतीं। इसलिए सबसे पहले मनको चारों घोरसे खींचकर विद्या पढ़नेमें लगाना चाहिये। इससे स्वाभाविक ही मन विद्या-व्यसनी होकर सारे अनथाँको छोड़ देता है। यदि वह कभी वहके भी, तो तुरन्त उसे खींचकर विद्याभ्यास और ब्रह्मचर्य-पाछनमें लगाना चाहिये।

्र त्रसचर्यको महिमा है विकास

वास्तवमें ब्रह्मचर्यकी तुछनामें संसारकी कोई भी वस्तु रखने योग्य नहीं। क्योंकि ऐसी ज्यादेय वस्तु संसारमें एक भी नहीं है। वीर्य मनुष्य-शरीरमें सूर्यक्ष है। बीर्यके ही प्रतापसे यह शरीर अकाशित होता है। इस परम प्रकाशका लोप होते ही शरीरका नाश हो जाता है। यदि यह कहा जाय कि ब्रह्मवर्चस होना सबसे श्रेष्ठ है तो यह उचित नहीं। ब्रह्मवर्चस नाम है, आत्मज्ञानका। हम मानते हैं कि यह बहुतही ऊँची बात है, जबतक ब्रह्मवर्चस सिद्ध नहीं होता, तबतक आत्मा स्वतंत्रतापूर्वक ब्रह्मछोकमें नहीं जा पाती और ब्रह्मलोकमें विचरण करना ही सबसे श्रेष्ठ काम है। इस्र्लिए ब्रह्मवर्चसकी श्रेष्ठता प्रत्यक्ष है। किन्तु ब्रह्मचर्यकी सिद्धिके बिना कोई मनुष्य ब्रह्मवर्चेस हो ही नहीं सकता। श्रतएव ब्रह्मवर्चेस होना भी मनुष्य-जीवनके लिए ब्रह्मचर्यसे श्रधिक उपयोगिता नहीं रखता।

धर्मके साथ तुलना करनेमें भी वही वात है। केवल ब्रह्मचर्य-के अन्तर्गत सारे धर्मों का समावेश हो जाता है। महर्पि कणादने लिखा है:—

"यतोभ्युद्य निःश्रेयस सिद्धिःसघर्मः।

—वैशेषिक दर्शन

अर्थात्—जिस यत्नके द्वारा लौकिक और पारलौकिक उन्नित हो, उसेधर्म कहते हैं। दोनों उन्नितयाँ न्रह्मचर्य द्वारा ही होती हैं। अतः मनुष्यका मुख्य धर्म न्रह्मचर्य है। न्रह्मचर्य ही शरीर और आत्माका सर्वस्व है और इसीसे मनुष्यका विकास होता है।

एक बार नारद्जीने विष्णुभगवान्से पूळा--हे भगवन्! वह कौनसी वस्तु है, जो श्रापको सवसे अधिक प्रिय है।

इसपर भगवान्ने कहा,—हे मुनिवर! मुक्ते ब्रह्मचर्य-धर्म सबसे अधिक प्रिय है। जे। मनुष्य इसका पालन करता है, वह निश्चय ही मुझको प्राप्त होता है। यही कारण है कि महात्मालोग ब्रह्मचर्य-सिद्धिके श्रादिश्कि कुछ भी नहीं करते। जीवके छिए ब्रह्मचर्यसे बढ़कर त्रिछोक्रमें दूसरा धर्म नहीं। यह सुनकर नारद बहुत प्रसन्न हुए।

अव तपको छीजिये। हमारे पूर्वज तपस्याके बलसे ही मनुष्य मात्रका हित करते और भूमंडल में अज्ञय यश प्राप्त करते थे। यह शंका होती है कि वह तप क्या है। श्रितका वचन है:—"तपोवें ब्रह्मचर्यम्" अर्थात्—ब्रह्मचर्यहो तप है। ब्रह्मचर्यको रच्चाके लिए हो नाना प्रकारकी तपस्यायेंकी जाती हैं। इधीक़ी साधनासे श्रष्ट- सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। एक बार भी ब्रह्मचर्य-त्रत खंडित हो जाने से श्रमेक वर्षका जप-तप नष्ट हो जाता है। क्यों कि वीर्य-रच्चासे ही श्रात्म-तेज बढ़ता है। उसके नष्ट होने से आत्म-तेज भी नष्ट हो जाता है। इसिछए इसकी तुलनामें भी ब्रह्मचर्यही मुख्य वस्तु है। ब्रह्मचर्यसे चित्तमें शान्ति श्राती है, चित्तकी स्थिरतासे ही तपस्या पूरी होती है और पमरपदकी प्राप्ति होती है। इसीसे शिवजीने कहा भी है:—

"न तपस्तप इत्याहु ब्रह्मचर्ये तपोत्तमम्।"

—तन्त्रशास्त्र ।

श्रर्थात्—वप कुछ भी नहीं है ब्रह्मचर्य ही उत्तम तप है। इसी प्रकार गीतामें भगवान् श्रीकृष्णने भी कहा है:—

> देव द्विज गुरु प्राज्ञ-पूजनं शौच मार्जवृम् । ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते॥

> > —श्रीमद्भगवद्गीता।

यानी देव, त्राह्मण्, गुरु श्रौर विद्वान्की पूजा, पवित्रता श्रौर सरतता तथा त्रह्मचर्य और श्रहिंसाको शारीरिक तप कहते हैं।

योगको उचता जगत्प्रसिद्ध है। इसीसे ज्ञानकी प्राप्ति होती है, यही धर्मका रूप है श्रोर यही परम तप भी है। ऐसे महत्वपूर्ण योगके विषयमें महर्षि पतंजिलने लिखा है—

"योगिइचत्त-वृत्ति निरोधः।"

श्रयीत् चित्तकी वृत्तियोंको रोकनेका नाम योग है। चित्तकी वृत्तियोंको रोकनेके लिए मनपर श्रधिकार करना श्रावश्यक होता है। श्रोर मन, विना बद्धवर्यका पालन किये वरा नहीं होता। श्रतः यहाँ भी बद्धावर्यको ही प्रधानता है। विपयी मनुष्यको योगकी सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

सत्य, ईश्वर रूप है। क्योंकि परमातमा सत्-चित्-त्रानन्द्-स्वरूप है। सत्यके आधारपर ही पृथिवी स्थित है। यह सत्य संसारका बीजरूप है। जहाँ सत्य है, वहाँ सन कुछ है, जहाँ सत्य नहीं, वहाँ कुछ भी नहीं। लिखा है:—

> सत्यमेव जयते नानृतम् सत्येन पन्थाविततो देवयान: ।

चेनाक्रमन्त्यृपयो ह्याप्तकामा

यत्र तत्सत्यस्य परमं निधानम् ॥

स्पर्धात् सत्यकी ही जय होतो है, निक श्रमत्यकी। सत्यसे ही देवोंका मार्ग मिलता है। ऋषिलोग भी सत्यके प्रभावसे ही सफलता प्राप्त करते हैं, जहाँ सत्यकी सत्ता है, वहाँ सब सुख है।

किन्तु सत्यका पालन करनेके लिए दृढ्ताकी आवश्यकता पड़ती है। निवल आदमी सत्यका पालन कभी नहीं कर सकता। यदि किसी निवल आदमीको कुछ दुष्ट चारों ओरसे घेर लें और यह कहें कि तुम कृठ कहो, नहीं तो हमलोग तुम्हें जानसे मार डालेंगे, तो निवल मनुष्य डरकर सत्यका पालन कदापि नहीं कर

सकता। पर सबल मनुष्यं निर्भीकता पूर्वक कह बैठेगा, श्रात्मा श्रमर है, इसे कोई मारकाट नहीं सकता। रही शारिकी वात, सो यह तो नाशवान है ही। इसलिए इस धमकीसे में मूठ नहीं बोल सकता—कहूँ गा वहीं जो सत्य होगा। इस प्रकार आत्मवल या दृढ़ता होनेपर ही सत्यकी रज्ञाकी जा सकती है। वह दृढ़ता ब्रह्मचर्यद्वारा ही प्राप्त होती है। व्यभिचारी मनुष्यकी श्रात्मा कभी भी बलवान नहीं हो सकती। क्योंकि वीर्यका नाम ही वल है। वीर्यके विना बल श्रावेगा कहाँ से ? और वलके विना सत्यकी रज्ञा होगों कैसे ? श्रतएव इसमें भी ब्रह्मचर्यकी ही प्रधानता है।

ब्रह्मचर्य की इतनी प्रधानता होनेके कारण ही महर्षि श्रंगिराके पुत्र घोरनामा ऋषिने भगवान् श्रीकृष्ण से कहा था कि ब्रह्मचारीके लिए कोई भी विशेष कर्म करने की श्रावश्यकता नहीं। उसे चाहिये कि मृत्युके समय यह कहकर मुक्त हो जाय:-

हे प्रभो ! आप अविनाशो हैं, एकरस रहनेवाले हैं। आप जीवनदाता तथा सूक्ष्मातिसूक्ष्म हैं। वस इतनेसे ही उसकी मुक्ति हो जायगी, जप, तप, यज्ञ आदि कुछ भी करनेकी आव-क्यकता नहीं।

@ ब्रह्मचर्यसे लाभ @

ब्रह्मचर्यसे मेथा शक्ति बढ़ती है, मनवांछित वस्तुओं की स्राट्स लतासे प्राप्ति होती है, दीर्घ-जीवन होता है, उस्साह बढ़ता है, तन्दु- हस्ती ठीक रहती है, संसारमें यश फैलता है, सुन्दर वंश चलता है, रोगोंका नाश होता है, अपूर्व सुख मिलता है और अन्तमें उत्तम गति मिलती है।

पहले मेधाशिक को लीजिये। मेधाशिक मिस्तिष्कमें रहती है।

ब्रह्मचारीकी मेधाशिक इसलिए तीब हो जाती है कि वह वीर्य की

रक्षा करता है। उसके मिस्तिष्कमें सदा अच्छे-अच्छे विचार प्रवाहित होते रहते हैं। वीर्य की रक्षा करनेसे मिस्तिष्क बहुत पुष्ट हो

जाता है। मिस्तिष्क पुष्ट होनेसे मेधा तीब हो जाती है। इसीके

प्रतापसे ऋषिछोग इतने बड़े मेधावी और विद्वान् होते थे कि बड़ेचड़े अन्योंको एकवार सुनकर ही कंठ कर लेते थे। उनके पास नाना

प्रकारकी विद्यायें और कलायें थीं। किन्तु हम थोड़ीसी बातें याद

उरके भी भूल जाते हैं। सी-सौ बारकी रटी हुई पंक्तियाँ भी अवसर
पर याद नहीं आतीं। इसका कारण यही है कि ब्रह्मचर्य ठीक न

होनेके कारण हमारी मेधा-शिक्त विलक्षत्र निवल पड़ गयी है।

त्रहाचर्यके प्रभावसे हो जब हन्मानजी सूर्य भगवान्के पास चेद पढ़नेके लिए गये, तब उन्होंने कहा कि, हमें पढ़ानेमें कोई आपत्ति नहीं, किन्तु में जो कुछ कहूँगा, उसकी पुनराष्ट्रत्ति न कहँगा। ऐसी दशामें तुन्हें कोई लाभ न होगा, क्योंकि एकवार सुनकर प्रह्म कर लेना कठिन है। इसके खलावा तुन्हें हमारे रथके साथ-साथ दौड़ते हुए पढ़ना पड़ेगा—सो भी आगे सुल करके नहीं। क्योंकि सुल तो पढ़नेके लिए हमारी खोर रखना पड़ेगा। महावीरने यह बात मान ली सौर सूर्यके दुतगामी रथके साथ-साथ विद्या पढ़ते

त्रहाचयं की महिमा

हुए चलटे पाँत दौड़ते घारताचल तक गये। फिर सूर्यने परी हा ली। चन्होंने दिनभरके पढ़े हुए मंत्रोंको कह सुनाया। यह है त्रहा-चर्यका प्रताप।

भू वीर्षको उत्पत्ति भू भूजुन्द्रश्चलास्य

मनुष्य-शरीरमें जो सार-तत्त्व है, उसीको वीर्य कहते हैं। वीर्यकी रक्षा करनेवालोंका शरीर शुद्ध तथा मन प्रसन्न रहता है। वैद्यक-शास्त्रने जोवनका मूल-तत्त्व इस वीर्यको हो माना है। यह वीर्य, आहारका श्रन्तिम तत्त्व है। आयुर्वेदका मत है:—

रसाद्रकं ततोमांसम् मांसान्मेदः प्रजायते । मेद्स्याऽश्यिस्ततो मन्जा मन्जायाः शुक्र सन्भवः ॥

—सुश्रुताचार्य ।

श्रशीत—भोजनके पचनेपर रस, रससे रक्त, रक्तसे मांस,
गॉससे मेर, मेदसे श्रित्य, अश्यिसे मज्जा और मज्जासे वीर्य पैदा
होता है। रससे लेकर मज्जा तक प्रत्येक धातु पाँच रात-दिन और
डेढ़ घड़ीतक श्रपनी श्रवस्थामें रहती है। बाद तीस दिन-रात श्रीर
नो घड़ीमें रससे वीर्य बनता है, ऐसा भोज तथा श्रन्य आयुर्वेदके
धाचार्योंने लिखा है। स्पष्ट रीतिसे यों समभना चाहिये कि मनुष्य
जो छुछ श्राज भोजन करता है, उसका वीर्य बनतेमें पूरा एक
महीना लगता है। इसी प्रकार और इतने ही समयमें श्ली-शरीर
में रज तैयार होता है।

इस नी येके अधीन ही शारीरिक और मानसिक सारी शक्तियाँ रहती हैं। इसी के प्रभावसे नहाचारियों का शरीर वल-बोर्यसे पूर्ण, सुन्दर, हुष्ट-पुष्ट तथा पिनत्र देखा जाता है। व्यभिचारी पुरुष चिणक सुखके लिए अपने नी येका नाश कर डालते हैं, अतः उनका शरीर निस्ते ज, निर्वल, कुरुष तथा बुद्धिहीन हो जाता है। नी येनाश-से ही मनुष्यकी सृत्यु भी शीव हो जाती है।

एक महीनेमें वीर्य तैयार होता है, इसीसे आचार्यों ने एक महीनेसे पहले मैथुनका निपेध किया है। क्योंकि इससे पहले वीर्यकें वाहर निकलनेसे सब धातुश्रोंमें चोएता था जाती है। धातुश्रोंमें चीएता था जानेसे शरीरके सब अंग निर्वल हो जाते हैं, थीर अनेक तरहके रोग आ घेरते हैं। जो मनुष्य इसकी चिन्ता न करके वरा-वर वीर्य निकालता जाता है, उसका वीर्य कभी भी परिपक नहीं हो पाता। ऐसी दशामें उससे उत्पन्न होनेवाली सन्तान भी निर्वल, अह्वायु और श्रीहीन होती है।

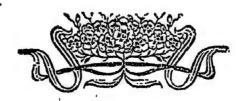
साधारणतया वीर्यके पकनेका यही समय है, किन्तु शरीरके वलावलसे कुछ पहले छोर पीछे भी इसका पकना सम्भव है। एक मासमें जो रज या वीर्य तैयार होता है, वह अत्यन्त जीवनी-शक्तिसे भरा हुआ होता है। इस अमूल्य रत्नको केवल गर्भाधानके अभि-आयसे ही शरीरसे बाहर निकालना उचित है। यदि इसकी आवश्यकता न हो तो कभी भी शरीरसे प्रथक् नहीं करना चाहिये।

यह वीर्य मनुष्यके शरीरभरमें प्रसरित रहता है, किन्तु इसका मुख्य स्थान मस्तिष्क है। क्रब्र लोगोंका कहना है कि ४० श्रास त्राहारसे १ वृँद रक्त और ४० वृँद रक्तसे १ वृँद वीर्य तैयार होता है। वैज्ञानिकों का मत है कि २ तोला वीर्यके लिये १ सेर रक्त और एकसेर रक्तके लिए १ मन आहारकी आवश्यकता होती है। जो भी हो यह वात सर्व सम्मत है कि वीर्य वहुत ही कम मात्रामें तैयार होता है और उसका प्रभाव शरीरके सव अंगोंपर रहता है। वीर्यसे ही इन्द्रियों में शक्ति रहती है, इसके वरावर मृल्यवान पदार्थ वसुषाम कोई नहीं है। ऐसे पदार्थकी अवहेलना करनेके समान सूर्वता और क्या हो सकती है ?

श्रव यह बात सहज ही समझमें श्रा सकती है कि यहि नीरोग मनुष्य सेरभर श्रन्न रोज खाने तो ४० सेर श्रन्न वह चाळीस दिन-में खा सकेगा। श्रतएव यह सिद्ध हुआ कि चाळीस दिनकी कमाई दो तोला नीर्य है। इस हिसानसे ३० दिनकी कमाईमें केवल डेढ़ही तोला नीर्य प्राप्त होता है। ऐसे पदार्थको शरीरसे निकाळ देना कितना बड़ा अनर्थ है। इसपर लोग पूछ सकते हैं कि जब यह इतना कम तैयार होता है, तब रात-दिन विषय करनेवालोंके शरीरमें यह श्राता कहाँ से हैं। प्रश्न बहुत ही ठीक है, किन्तु इसमें नात यह है कि हम पहले ही कह आये हैं कि मनुष्यके शरीर में नीर्य सदा इछ-न-फुछ बना रहता है। यदि नीर्य श्रेष हो जाय, तो शरीर जीवित ही नहीं रह सकता। दूसरी बात यह भी है कि ऐसे मनुष्योंका नीर्य खपने श्रमली रूपमें श्रानेके पहले ही निकलता जाता है, इसळिए खनके नीर्यको नीर्य कहना ही अनुचित है।

यह वीर्य पुरुष-शरीरमें सोलह वर्षकी खवस्थामें प्रकट हे।ता है।

इससे पहले वीर्थ नहीं रहता, यह नहीं कहा जा सकता। क्योंकि वीर्य के विना तो शरीर टिक ही नहीं सकता। इससे पहले रहता-श्रवश्य है, पर प्रकट इसी श्रवस्थामें होता है। यह काल वीर्यके प्रकट होनेका है, परिपक होनेका नहीं। पचीस वर्षकी अवस्थामें यह परिपक्व होता है। जो लोग इसे पूर्ण रीतिसे सुगित रखते हैं, चन्हींका वीर्य इस खनस्यामें परिपक्व होता है, और जो लोग प्रकट होते ही नष्ट करने लगते हैं, उनलोगोंका वीर्य तो कभी परिपक्व होता ही नहीं। यही कारण है कि पचीस वर्षकी अवस्थातक वीर्यकी पूरी रच्ना करने के लिए या ब्रह्म वर्यका पालन करनेके लिए खाचार्योंने कहा है। इसके पहले वीर्य अपरिपक्वावस्थामें रहता है। जो लोग वीर्य को परिपक्व नहीं होने देते श्रौर उसका दुरुपयोग करने लगते हैं, वे अपने जीवनको ही अन्यकारमय बना देते हैं। ऐसे लोग आजन्म अकर्मएय, पौरुषहीन तथा दुखी वने रहते हैं। प्रसन्नता तो ऐसे लोगोंके पास कभी फटकने भी नहीं पाती । किन्तु दुःखकी बात है कि आजकल मूर्खताके कारण हिन्द्समाजमें पचीस वर्षकी अवस्थातक लोग ४-६८ बचोंके वाप वन जाते हैं, श्रौर उन वचोंकी मृत्युसे श्रथवा रुग्णतासे विलाखते नजर आवे हैं।





्र श्रष्ट-मेथुन १

क्ष्य ह्यायोंसे वीर्य-नाश होता है, उन्हें मैथुन कहते हैं। जि इसलिए ब्रह्मचारियोंको मैथुनसे बचना चाहिये। क्षेत्र व्यह मैथुन आठ प्रकारका होता है:—

> स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेचणं गुह्यभाषराम् । संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया-निष्पत्तिरेवच ॥ एतन्मैश्चनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिगाः । विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्ट लच्चगम् ॥

> > —दक्षसंहिता।

स्मरण, कीर्त्तन, केलि, अवलोकन (दृष्टिपात), गुप्त-भाषण, संकल्प, अध्यवसाय, और क्रिया-निष्पत्ति, इन आठ प्रकारके मैथुनोंका वर्णन शास्त्रकारोंने किया है। अब इन आठोंका विवरण प्रथक् पृथक् नीचे लिखा जाता है:—

१—स्मरण्—िकसी जगह पढ़े हुए, देखे हुए, सुने हुए या चित्रमें देखे हुए स्री-रूपका ध्यान, चिन्तन या स्मरण करना। २—की त्तेन—शियों के रूप, गुण, और अगोंकी चर्चा करना अथवा इस विषयके गीत गाना तथा गन्दी बार्ते करना आदि।

३—केळि—खियोंके साथ खेलना, जैसे फाग, ताश आदि। अथवा उनके साथ अधिक वैठना-उठना और मनोविनोद करना।

४—श्रेच्चण—िकसी स्रोको नीच-दृष्टिसे या ख्रिपकर बार-बार देखना तथा नीचतापूर्ण संकेत करना।

५—गृह्य-भाषण—िक्षयोंके पास वैठकर गुप्त बातें करना, -श्रंगार-रस-पूर्ण चपन्यास, कहानियाँ, नाटक आदि पढ़ना या चनकी चर्चा करना, काम-चेष्टासे भरी हुई बातें कहने-सुननेभें निभग्न रहना।

६—संकरप-किसी अप्राप्य खीकी प्राप्तिके छिए दढ़ होना न्तथा मनमें उसे पानेके छिए निश्चय करना।

७—अध्यवसाय—स्त्री-सहवासमें आनंदका अनुभव कर उसके 'पानेके लिए प्रयत्न-शील होना।

८--प्रत्यच् सम्भाग करके वीर्य स्वलित करना।

श्रादर्शब्रह्मच।रियों में इन आठमें से एक का भी होना बड़ा ही हानिकारक है। इनमें से एक भी आदत रहने से ब्रह्मचारी नष्ट हो जाता है। इनमें से एक भी मैथुनमें फँस जाने से मनुष्य आठों मैथुनों में फँस जाता है। मैथुनों के प्रभावसे वीर्यके करा अपने स्थानसे च्युत होकर अग्रहकोप में आ जाते हैं और फिर वे किसी-न-किसी प्रकार, स्वप्तमें या पेशाबके साथ—बाहर निकल जाते हैं। इनके अतिरिक्त हो तरहके मैथुन और हैं जो अत्यन्त

ब्रह्मचर्य की महिमा

घृणित, श्रत्यन्त हानिकारक और जघन्य हैं। उनमें एकका नाम है, इस्त-मेथुन श्रोर दूसरेका नाम है, गुदा-मैथुन।

्रे हस्त-मेथुन **१**

स्नी-प्रसंग तो सृष्टि-विज्ञानके अनुकूल माना गया है; किम्तु हस्त-मैथुन अप्राकृतिक है। डाक्टर हिलका कहना है:—"हस्त-मैथुन वह तेज कुल्हाड़ी है, जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों अपने पैरोंमें मारता है। उस अज्ञानीको तब चेत होता है, जब हृदय, मस्तिष्क और मूत्राशय आदि निर्वेळ हो जाते हैं, तथा स्वप्नदोष, शीध्र-पतन, प्रमेह आदि दुष्ट रोग आ घेरते हैं और जननेन्द्रिय छोटी, टेढ़ी, कमजोर होकर गृहस्थ-धर्मके अयोग्य हो जाती है।"

श्राजकल नवयुवकों में यह इस्त-मैथुन भीषण रूपसे फैला हुश्रा है। इस मैथुनसे बालकों का सन-कुछ चौपट हो जाता है। इस दुर्ज्यसनका प्रचार नवयुवक विद्यार्थी तथा श्रविवाहित पुरुषों में विशेषतर हो रहा है। एकवार जो इसके चक्करमें पड़ जाता है, वह जनमभर इस संहारकारी के फन्दे से नहीं छूट पाता। दु:खकी बात है कि श्राजकल यह रोग बड़े-बड़े विद्वानों में भी फैला हुश्रा है। इस्त-मैथुन एक ऐसा राज्ञस है जो बड़ी निर्द्यतासे मनुष्य-शरीरको निचोड़ हालता है। इससे इतनी हानियाँ होती हैं कि उनका उहलेख करने से एक छोटीसी पुस्तिका तैयार हो सकती है।

इसिलए यहाँपर संचित्र वर्णन ही करके नवयुवकोंको सावधान कर दिया जायगा। जिस प्रकार किसी छकड़ीमें घुन लग जानेसे वह थिलकुछ खोखली हो जाती है, इसी प्रकार इस श्रधम कुटेनसे मनुष्यकी ध्वनस्था जर्जरित हो जाती है। इससे इन्द्रियको सव समें डीछी पड़ जाती हैं। फल यह होता है कि स्नायुश्रोंके दुर्नछ होनेसे जननेन्द्रियका मुख मोटा हो जाता है तथा उसकी जड़ पतछी पड़ जाती है। इन्द्रिय-शिथिलताके कारण वीर्य बहुत जल्द गिर जाना है, बार-बार स्त्रप्तदोप होने लगता है, खरा भी विषय-सम्बन्धो बात मनमें उदय होते ही वीर्य गिरने लगता है और खन्तमें कुछ दिनोंके बाद भरी-जन्नानोमें ही मनुष्य नपुंसक होकर युढ़ापेका धनुभव करने लगता है। ऐसा मनुष्य स्नी-समागमके सर्वथा ध्ययोग्य हो जाता है। उसका वीर्य पानीकी तरह इतना पतला पढ़ जाता है कि स्वप्नदोपके बाद बसपर उसका दागतक नहीं दिखायी देता।

हस्त-मेथुनसे इन रोगोंका होना श्रनिवार्य है—लिंगेन्द्रियकी निर्वलता, दृष्टिकी कमी, तृपा, मन्दाग्नि, स्वप्नदोप, बुद्धि-नाश, कोष्ट-चद्धता, मस्तक-पीड़ा तथा प्रमेह। इनके श्रहावा मृगी, उन्माद, च्य, नपुंसकता, आदि रोग भी होनेकी पूरी सम्भावना रहनी है श्रीर सीमें नव्ये आदमी इन रोगोंके शिकार होते देखे गये हैं। पागलखानोंमें १०० में ९५ श्रादमी व्यभिचार और हस्त-मेथुनहोंके कारण पागल वने पाये जाते हैं। यही दशा श्रपनी खीसे श्रिक भोग करनेवाहोंकी भी हुशा करती है।

यों तो व्यभिचारमात्र ही चुरा है, पर यह हस्तमैथुन सबसे चुरा है। हस्तमैथुन द्वारा वीर्यके निकलनेसे कलेजेपर वहे जोरोंका घका लगता है। इस धकेसे खाँसी, श्वास, यहमा जैसे भयानक रोग ब्रुपन्न हो जाते हैं। इस रोगसे मनुष्यकी भायु इतनी चीण होता है कि उसका लेखा उगाना भी कठिन है। श्रज्ञानताके कारण तथा चुरी संगतिमें पड़ जानेसे वालक इस दुष्कर्ममें फँस जाते हैं। पहले तो इससे उन्हें श्रानन्द मिलता है, किन्तु कुछ ही दिनोंमें वे श्रपनी मूर्वतापर अफसोंस करने लगते हैं। क्योंकि इससे जो रोग पैदा होते हैं, वे लाखों प्रयत्न करनेपर भी श्राजन्म नहीं मिटते।

इससे मस्तिष्क बहुत जल्द कमज़ोर पड़ने लग जाता है।

-मस्तिष्क कमज़ोर पड़ते ही आँखों की ज्योति तथा कान व दाँतकी

-राक्ति भी कमज़ोर पड़ जाती है। असमयमें ही बाळ भी महने

धौर पकने लगते हैं। इस्तमें थुनसे सारा रारीर पीला, ढीला,
दुर्वल, रोगी, सुस्त श्रीर कान्तिहीन हो जाता है। फिर तो ऐसे

लोगों को विषयमें भी श्रानन्द नहीं मिलता, यद्यपि इस श्रानन्दकी

-चाहसे वे विषय करना नहीं छोड़ते। ऐसे लोगों की ख़ियाँ कभी भी

-सन्तुष्ट नहीं होतीं और मुँझळाकर व्यभिचारिणी वन जाती हैं।



पुरुषके साथ पुरुषका सम्भोग करना गुदामैथुन कहलाता है। यह भी हस्तमैथुनके समान ही निन्दा और हानिकारक किया है। एक विद्वान् का कथन है कि इन दोनों मैथुनों के जन्मदाता पिइचमी देशवाले ही हैं। जो भी हो, हमें इन वातों से क्या काम! यहाँ सिर्भ यह दिखलानेकी आवश्यकता है कि इससे क्या हानियाँ होती हैं।

यह दुर्व्यवहार अधिकतर अवीधमित १०-१२-१४ वर्ष के वालकों के साथ किया जाता है। किन्तु कितने मनुष्य ऐसे होते हैं जो यह हो जानेपर गुदाभंजन कराना नहीं छोड़ते। यह दोप अविवाहित पुरुपों और विद्यार्थियों में वेतरह फैला हुआ है। किन्तु इससे यह न समक्त वैठना चाहिये कि विवाहित पुरुप इससे बरी हैं। ऐसे बहुतसे मनुष्य देखने में आते हैं, जो घरमें स्त्रीके रहते हुए भी इस दुर्गुणमें फैंसे रहते हैं तथा रात-दिन बाछकों के फैंसा-ने की कोशिश करने में ही न्यस्त रहते है।

यह भी हस्तमैथुनके समान हो मनुष्यके जीवनको नाश करने वाला रोग है। इसके कारण मनुष्य बल-रहित हो जाता है, समाजमें अपमानित होकर रहता है, सन्तान-उत्पन्न करने की शिक मारी जाती है, चित्त सदा खिन्न रहता है और वे सब रोग आ घरते हैं जो हस्तमैथुनके कारण पैदा होते हैं। गुदामैथुन करनेवाले नरिपशाचोंको गर्मी (उपदंश) की बीमारी भी हो जाया करती है। यह रोग कितना भयानक होता है, यह बतलाने की जरूरत नहीं। ऐसे नीच मनुष्य अपने जीवनका सर्वनाश तो करते ही हैं, साथ में उन बालकों के जीवन को भी बर्बाद कर डालते हैं, जिन्हें अपने चंगुलमें फँसाते हैं। इसलिए यह कहना अधिक उपयुक्त

होगा कि यह कर्म हस्तमैथुनसे भी अधिक निकृष्ट और पापपूर्ण है क्योंकि उससे तो सिर्फ अपना ही नाश होता है और गुदामैथुनसे ता दूसरे का भी सबैनाश किया जाता है। फिर वह बालक जिसको तुम अपने चंगुल में फँसाकर अपनी इच्छापूर्ण करते हो और उसे गुदामैथुन करना सिखजा देते हो—वड़ा होनेपर कितने ही वालकों को चौपट करके पाप बटोरता है और तुम्हें भी हिस्सा देता -है; क्योंकि मूल कारण तुम्हीं हो।

हाय ! यह कर्म कितना नीचतापूर्ण है ! हमारा तो अनुमान है कि गुदा-मैथुन करनेवाले लोग हत्याकारियोंसे भी बढ़कर पापी, क्रूर और नीच होते हैं । हत्याकारी तो चएभरमें जान ले लेता है, किन्तु ये राचस तो जानसे मारते ही नहीं, वालकोंमें ऐसी कुटेव खाल देते हैं कि वेचारे जन्मभर घुलघुलकर मरते हैं, तड़पते हैं, कष्ट सहते हैं । प्राण ले लेना अच्छा है, पर इस तरह घुला- घुलाकर मारना बड़ा ही दु:खदायक है । जो अभागा इन दोनों खतोंमें या इनमें से एकमें एकबार भी फँस जाता है, किर वह जन्मभर छुटकारा नहीं पाता; ये शैतान हाथ घोकर उसके पीछे पड़ जाते हैं । क्योंकि ऐसे मनुष्योंका चित्त निर्वल हो जाता है, इसिएए छोड़नेकी इच्छा मनमें उत्पन्न होनेपर भी वे अपने मनको वशमें नहीं कर सकते । हजारों प्रतिज्ञायें करनेपर भी अपनेको नहीं रोक सकते । विषयोंके सामने आते ही सारी प्रतिज्ञायें ताकमें थरी रह जाती हैं ।

इस प्रकार वीर्यको नष्ट करनेसे मनुष्यका मनुष्यत्व ही लोप

हो जाता है। ऐसे छोग इतने कमजोर हो जाते हैं कि थोड़ो भी गर्मी या सर्दी लगते ही वीमार पड़ जाते हैं, रात-दिन वीमार ही रहा करते हैं। फोई भी नयी वीमारी पहले ऐसे ही लोगोंमें फैछती है।

किन्तु दुर्भाग्यकी वात है कि ये सब वुराइयाँ बहुधा उन स्थानों में पैदा होती हैं, जो हमारी शिचाके स्थान हैं। जिन शिचाक्यों में बच्चे चरित्रवान् बनने तथा कमिनष्ट होने के लिए भर्ती होते हैं, उन शिचालयों में उन्हें मुख्यतया इन्हीं बुराइयों की शिचा मिछती है। आजकछ के शिचालय ही मद्द्यालय वन रहे हैं। लड़-कों को या बड़े विद्यार्थियों की कौन कहे, इन दुर्गुणों को कितने अध्यापक ही छात्रों को सिखला देते हैं, ऐसे अध्यापकों को कित शब्दों में सम्बोधित किया जाय, समक्तमें नहीं आता। जिनके उपर वचों की सारी जिम्मेदारी हो, वे ही यदि कर्चन्यश्रष्ट होकर नीच हो जाय, तो यह बड़े ही दुर्भाग्यकी वात है। इसपर 'प्रताप'-सम्पादक श्रीगणेश शंकर विद्यार्थी जीने ता० ८ जुलाई सन् १९२८ के स्कूलों और काले जों में दुराचार' शीर्पक श्रप्रतेखमें बड़ा श्रच्छा प्रकाश डाला था। अतः उस लेखको हम ज्यों का त्यों यहाँ उद्घृत करते हैं—

"मनुष्य शिइनोद्र-सम्बन्धो वासनाओं का पुक्त है। इन्द्रिय सम्यक् रूपसे उसके काबूमें नहीं है। प्रयत्नशील मुमुसुका मन भी इन्द्रियों की व्याधियों से विचलित हो जाता है। मनुष्य-स्वभावकी यह दुवलता बड़ी द्यनीय है। इस दिशामें अथक परिश्रम करने

١,

वाले लोगोंने मानव-समाजके सामने इस विषयकी कठिनतात्रोंका निरूपण बड़े स्पष्ट रूपसे किया है। भवगान् कृष्णने गीतामें कहा है कि इन्द्रियोंपर विजय प्राप्त करनेवाले नरोंका मन भी समय-समयपर इन्द्रियोद्वारा आकृष्ट कर छिया जाता है, "इन्द्रियाणि प्रसाथीनि हरन्तिप्रसभं मनः !" मनोनिप्रहका केवल एक ही उपाय है। वह है सतत अभ्यास और वैराग्य। 'अभ्यासेन तु कौन्तेय, वैराग्येण च गृहाते । किन्तु भाजकल भारतवर्षके दुर्भाग्यसे हमारे यहाँ जिस शिचाका प्रचार है, उसमें युवकोंके चरित्र-गठनकी स्रोर रंचमात्र भी ध्यान नहीं दिया जाता। समय, मनोनिपह, शारीटिक बल-बर्द्धन श्रीर चरित्र-दृढ्ताको हमारे शिज्ञाक्रममें कोई स्थान नहीं दिया गया है। यही कारण है कि हमारे नौजवानोंका आच-रण बहुत ढोला-ढालासा रहता है। हमारी वर्त्तमान शिचा-संस्था-श्रोंमें बहुत दिनों से एक घातक रोग फैन गया है। बालक श्रीर युवक एक दूधरेके साथ, निवान्त अवाञ्छनीय रीतिसे, सिजते-जुलते और मैत्री-सम्बन्ध स्थापित करते नजर आते हैं। शिचा संस्थात्रोंके कई अध्यापकगर्गोंकी चित्तवृत्ति भी चिनगारियोंके साथ खिलवाड़ करती नजर आती है। जिन लोगोंने शिचालयों, जेल्लानों, वोर्डिंग हाउसों श्रीर सिपाहियोंके रहनेके वेरेक घराँका ध्यानपूर्वक निरीक्तण किया है, धनका कहना है कि पुरुषोंके बीच च्यापसी कामुकता इन स्थानोंमें बहुत अधिक परिमाणमें पायी जाती है। पाश्चात्य विद्वानोंने इस सम्बन्धमें वहुत कुछ लिखा है। एड॰ वर्ड कारपेन्टर, जे० ए० साइमान्डस, वात्टविटमेन, हेवलाक

एलिस आदि मनिस्योंने मानव-स्वभावकी इस कमजोरीका विवे-चन करते समय यह दिखला दिया है कि सुधारकोंको इस दिशामें वहुत सोच-सममकर काम करना चाहिये। स्कूलों श्रीर कालेजों तथा उनके छात्रावासोंमें जा वालक शिक्ता पाते तथा निवास करते हैं उनके आचरणकी श्रोर ध्यान देना समाजका मुख्य कर्त्तव्य है। धानकल समाजके धज्ञानके कारण हमारे छोटे-छोटे निरपराध सुन्दर वच्चे दुष्ट प्रकृति मित्रा और पापी शिच्चकोंकी कामवासना-के शिकार हो रहे हैं। वालकोंके ऊपर जिस रीतिसे वलात्कार किया जाता है उसका थोड़ासा विवरण यहाँ देना अधामियक न होगा। जिन सौ पचास स्कृत कालेजोंके निरीच्या करनेका हमें श्रवसर मिला है, उन्हींकी परिस्थितियोंके भवले।कनसे प्राप्त श्राप्त-भवके वलपर हम ये सतरें लिख रहे हैं। प्रत्येक स्कूल या कालेनमें कुछ ऐसे गुंडे विद्यार्थियोंका समुदाय रहता है, जे। मुन्दर वालकों-की टोह लिया करता है। जब ने पहले-पहल स्कूलोंमें आते हैं, तब बद्माश-मएडली उन्हें तंग करना, मारना-पीटना, उनकी कितावें छीनना एवं प्रत्येक रीतिसे उनका जीवन भार-भूत वनाना प्रारम्भ कर देते हैं। विचारा लड़का कहीं खड़ा है और उसे एक चपत · जमा दी। कहीं उसकी किताब फाड़ फेंकी, तो कहीं उसकी कलम छीन ली । पहली छेड़छाड़ इस तरह शुरू होती है । लड़का विचारा मास्टरोंसे शिकायत भी करे तो उससे क्या ? शैतान-मगडली उसे हराती धमकाती है। उससे कहा जाता है—'श्रच्छा बचाजी, निक-लना वाहर, देखो कैसी मिट्टी पतीद करते हैं तुम्हारी।' असहाय

विल-पशु इस प्रकार रोज-ब-रोज सताया जाता है। धीरे-घीरे वह इन शैतानोंसे छुटकारा पानेके लिए चन्हींके गुट्टमें शरीक हो जाता है। वस, जहाँ वह इस प्रकार उस गुट्टमें शरीक हुआ कि उसका सर्वनारा प्रारम्भ होता है। जिस स्कृतमें शिक्तक भी उसी फनके हुए, उस स्कूलमें तो वालकोंके नैतिक जीवनकी मृत्यु ही समिसये। द्रष्ट साथियों श्रोर शैतान मास्टरोंकी कामवासनाका साधन वना हुआ वालक अपनी दुरवस्था कहे तो किससे कहे ? माता-पिताओं से ? भला किस वालककी इतनी हिम्मत है कि वह अपने माता-पितासे ये कप्टदायक वार्ते कहेगा ? वालकोंके निन्नानवे को सदी रचकगण इतने मूर्ख होते हैं कि वे इन वातोंको समक ही नहीं सकते । यदि उनके कानमें कभी कोई ऐसी बात पड़ भी जाती है, तो वे बजाय इसके कि अपने बालकोंके साथ अत्याचार करने-वालेंकी खाल खींच लें, उल्टा वे अपने बचोंहीको पीटते हैं! वचोंके लिए तो एक तरफ खाइ और एक तरफ कुँ आँकीसी समस्या हो जाती है। इसिंछए वे अपना दुःख किसीसे नहीं कहते। समाजकी क्र्रतामयी उदासीनता, एवं घृणित मित्रोंके पापा-चारसे पीड़ित युवक अपने मनुज्यत्वको नष्ट करके अपने भाग्यको कोसा करते हैं। जो बालक इस प्रकार सताये जाते हैं, उनकी 'वीरता, दृढ्ता, यौवनकी उन्मत्त घीरता और मनुष्यत्वका सर्वनाश हो जाता है। वे रात-दिन जननेन्द्रिय सम्बन्धो विषयोंका चिन्तन-किया करते हैं। उनकी संनीवनी शक्तिका हास हो जाता है। उनका पठन क्रम अस्त-व्यस्त हो जाता है। प्रस्कृतित तोव्र स्मरण

शक्ति नष्टहो जाती है। मनुष्य-समाजकोश्रमूल्य रत्न प्रदान करते की चमता रखनेवाली मेधा-शक्ति वूँद-वूँद टपककर धूलमें मिल जाती है। जो मनस्वी हो सकते, जो उदात्त विचारक वनते, जो श्वमर गायक होते, जो समय-चक्रपर श्रारूढ़ होकर अपनी मन-चीती दिशामें उसे घुमा सकते, वे मानव-समाजके भावी नेतागण जीवन के प्रारम्भ के प्रथम च्यामें ही वर्वरता, नृशंसता, दुश्वरित्रता ध्यीर दौरात्म्यकी ब्वालामें मुजसकर मृतप्राय हो जाते हैं। हमारे पास इस समय स्कूल-कालेजोंकी श्राचरणहीनताको द्रसानेवाली कोई ऐसी सप्रमाण ताजिका नहीं है, जिसके व्याधारपर हम इस भयानक महामारीकी सर्वेव्यापकता का दावा कर सके । लेकिन सत्यान्वेपणका तरीका संख्याशासके अलावा और इन्ह भी है। चह है अपनी आन्तरिक अनुभव-शक्ति। उसीके बलपर हम श्रत्यन्त निर्भी कता पूर्वक यह कहते हैं कि आजकल हमारे अधि-कांश विद्यालय इस रोगसे धाकान्त हैं। अभीतक इस विषयकी ओर किसीने ठीक तरीकेसे, समाजका ध्यान नहीं खींचा। इस विषयका साहित्य लिखा जरूर गया है। लेकिन उससे सामाजिक सद्भावनाके जागरणमें जितनी सहायता मिलनी चाहिये थी, उतनी नहीं मिल सकती। सामाजिक जीवनके इस अंगका चित्रण फरनेके छिए ऐसे साहित्यकी जरूरत है, जो समाजको विलिमला दे, लेकिन उसे उस प्रकारकी वासनाओं की ओर मुकानेका काम न करे। वदमाराकी वदमाशियोंका चित्रण ऐसा सरव और मोहक न हो कि वदमाशियोंकी ओर रुमान हो जाय। जरूरत तो है

ममाजके हृदयको जलानेकी, निक उसे गुद्गुदाने की। लेकिन जबतक समाजकी आँखें नहीं खुलतीं, तबतकके लिए क्या यह महत्वपूर्ण प्रश्न योंही छोड़ दिया जाय ? नहीं। इसका प्रतिकार करनेकी आवश्यकता है। माता-पितांश्रोंका यह कर्त्तन्य है कि वें अपने वालकोंके प्रति इस सम्बन्धमें ऋत्यन्त सहातुभूतिपूर्ण न्यव-हार करें। वालकोंके मनसे यह मय निकल जाना चाहिये कि चनकी कष्ट-कथा यदि चनके अभिभावक सुनेंगे, तो वे उल्टा उन्हीं को दर्रह देंगे। जवतक वरुचोंके दिलमें यह भय है, तबतक वास्तविक परिस्थितिका पता लगाना असंभव है । बालकोंके रक्कोंका कर्त्तव्य है कि वे अपने बचों में अपने स्वयं के प्रति पूर्ण विश्वास और प्रेमके भाव प्रेरित करें। सरकार यदि चाहे तो, इस विषयमें, बहुत कुछ सहायक हो सकती है। हमारे पास अक्सर ऐसे सम्बाद आते रहते हैं, जिनमें डिट्रिक्ट वोर्डों के शिक्तकोंकी दुश्चरित्रता का चरलेख रहता है। इस प्रकारके शिकायत-पत्रोंका वराबर आते रहना शिला संस्थाओंके द्वित होनेका लच्छा है। प्रारम्भिक, माध्यमिक और उच शिचा-संस्थाओं तथा छात्रावासों-के अध्यापकों, निरीक्तकों और छात्रोंमें प्रचलित दुर्गुणों और हुराचारोंकी जाँच करना तथा श्रनाचारोंको निर्मूल करनेके साधनों-की सिफारिश करनेके सम्बन्धमें प्रान्तीय सरकार एक कमेटी बना कर इस प्रवनकी गुरुवा और व्यापकवाका ठीक-ठीक पता लगा सकती है। बिहार और उड़ीसाकी सरकारने सन् १९२१ ई० में प्रारम्भिक और साध्यमिक शिचाके प्रक्तपर विचार करनेके लिए एक फमेटी वैठाजी थी। उस कमेटीकी एक उपसमितिने स्कूलोंके सदाचारके प्रश्नपर विचार किया था। उस कमेटीने इस सम्बन्धमें अपनी जो रिपोर्ट पेश की है, उसका विवरण हम किसी अगले लेखमें देंगे। इस समय तो हम केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि विद्वार सरकारकी तरह यदि यू० पी०, सी० पी०, पंजाब, श्रासाम, घंगाल आदि प्रान्तोंकी सरकारें भी इस प्रश्तको न्याप-फवाका पता लगानेका प्रयत्न करें, तो वड़ा भारी काम हो सकता है। यह प्रश्न पहुत महत्वपूर्ण है। सार्वजनिक सदाचारके प्रश्नों-पर लिखनेयालोंके कन्योंपर बड़ी जबर्दस्त जिम्मेवारी होती है। सम्भव है हमारे पाठकोंको यह प्रश्न-किंवा इसपर कुछ लिखना और इसकी खुले खजाने चर्चा करना-अवलील जैंचे, लेकिन वालकोंकी रचाके लिए जे। चिन्ताशील हैं, वे इस श्रोर जरूर आकृष्ट होनेकी दया दिखाएँगे । इस प्रारम्भिक, माध्यमिक और हाई स्कूलके हेडमास्टरों, कालेजके प्रिन्सपटों तथा इस प्रदन-को सुलमानेकी चिन्ता करनेवाले अन्य विद्वजनोंसे इस सम्बन्धमें विचार करने तथा इस दुर्गु एसे मुक्ति पानेका उपाय सोचनेकी प्रार्थना करते हैं।"

श्र भ्रष्टाचरणके बन्नण श्र अन्त्रसंहजनसंहसंहसंहसं

. १—नप्टवीर्थ वालक सदा उरता है, अपनेसे वड़े लोगोंके सामने ऑंख उठाकर देख नहीं सकता। वह सदा किसी महान् अपराधीकी भाँति शर्मिन्दा होकर नीचे देखता है अथवा मुख छिपाता फिरता है। सदा निरुत्साह रहता है। बहुतसे चालाक लड़के अपने दुर्गु एको छिपानेके लिए व्यर्थ ही छाती निकालकर ऐंठते हैं। वे जरूरतसे अधिक ढीठ बननेकी चेष्टा करते हैं, किन्तु मुख कान्तिहीन रहता है।

२—लड़केका आनन्दमय हँसमुख चेहरा सदा उदास श्रीर फीका रहता है। बदन सुस्त रहता है, फुर्चीका नाम-निशान भी नहीं रह जाता। हर वक्त रोनेकीसी सूरत बनी रहती है। स्त्रभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी और रूखा हो जाता है। मुख पीला पड़ जाता है स्रीर तेज जाता रहता है। गाटोंकी स्ताभाविक गुलाबी छटा लोप हो जाती है श्रीर काले धट्ये पड़ने लगते हैं। किन्तु यह चिह्न १५० १६ वर्षकी श्रवस्थाके बाद दिखलायी पड़ता है।

३—श्रोंखें भीतर धँस जाती हैं, गाल पचक जाते हैं। श्रॉंखों-के नीचे गढ़ा हो जाता है श्रोर काले धट्वे पड़ जाते हैं।

४—बाल पक्ते और मड़ने लगते हैं। स्पष्ट रीतिसे कोई रोग दिखलायी नहीं पड़ता, पर बदन सूखता जाता है। श्रंग-प्रत्यंगमें शिथिलता छा जाती है; किसी श्रच्छे काममें दिख नहीं छगता। थोड़े परिश्रमसे ही थकावट श्रा जाती है, स्ताह नष्ट हो जाता है, खेलने-कूदनेमें भी दिल नहीं लगता। खूराक कम हो जाती है। हाजमा बिगड़ जाता है।

५—जरासा धमकाते ही छातीमें घड़कन पैदा हो जाती है। थोड़ा भी दुःख पहाड़सा प्रतीत होने लगता है। ६— बार-बार मूठी भूख लगती है, अपच श्रीर कब्ज होता है। चटपटो मसालेदार चीजें खानेकी इच्छा होती है। श्रच्छी तरह नींद नहीं श्रातो। यदि भाती भी है तो बड़ी गहरी नींद। स्रोकर उठते समय शरीरमें महा श्रालस्य भरा रहता है। भाँखों-पर बोझसा लदा रहता है।

७—रातमें स्वप्नदोप होता है। वीर्य पतला पड़ जाता है, पेशायके साथ चूँद-चूँद करके वीर्य गिर जाता है; यह भी हस्त-मैशुन तथा गुदामेशुनका मुख्य चिह्न है। बरावर पेशाव होता है, पुन्सत्व नष्ट हो जाता है। शरीरमें मंद-मंद पीड़ा होती है। अकारण ही शरीर ठएडा पड़ जाया करता है।

८—शृहार-प्रधान नाटक, उपन्यास आदि पढ़ने, गन्दे चित्र देखने तथा विपय-सम्बन्धी वार्ते करने की विशेष इच्छा होती है। सदा कुसंगतिमें वैठने की प्रवृत्ति होती है, दुराचार अच्छा लगता है।

९—स्रियोंके साथ वार्ते करना, युवितयोंकी ओर ताकना पापी स्वभावका छत्त्रण है।

१०—मुखपर मुँहासे निकलना, उठते समय आँखोंके सामने आँधेरा छा जाना, मूर्छा आना, मस्तिष्क का खाली हो जाना, अपने हाथकी रखी हुई वस्तुका स्मरण न रहना, वहुत जल्द भूळ जाना, दुष्ट आचरणके छत्तण हैं।

११ —िचत्त का ऋत्यन्त चंचल, दुर्वल, कामी श्रीर पापी हो जाता, कोई काम करते-करते वीचहीमें छोड़ देना, च्रण-च्रणपर विचारोंको वदलते रहना, दिमाग्रमें गर्मी छा जाना, धाँखोंमें जळन पैदा होना तथा पानी बहना, च्याहीमें रुष्ट तथा च्याहीमें प्रसन्न हो जाना, माथेमें, कमरमें, मेरुदंडमें, छातीमें वारम्वार दर्द पैदा होना, दाँतके मसूड़े फूजना, शरीरसे वदवू निकलना, वीर्य नाशके खास चिह्न हैं।

१२—तलवे श्रीर हथेलियोंका पसीजना, कॅंप कॅंपी श्राना, हायपैरमें सनसनी श्राना भी इसी वीर्यनाशका कुफल है।

१३—मेरुदंडका कुँक जाना, आवाजकी कोमलताका नष्ट हो जाना, शरीर वेडौल हो जाना, तथा पढ़ने-लिखनेमें उत्साह न रहना नष्टवीर्य वालकके लच्च हैं। किसी-किसी श्रष्ट लड़केकी आवाज कड़ी भी नहीं होती।

१४ — ठीक श्रवस्थासे पहले ही युवावस्थाके चिह्न दिखायी पड़ने छगना भी वीर्यनाशका ही छत्तरण है। किन्तु यह वात उन-लड़कोंके सम्बन्धमें नहीं कही जा रही है, जो स्वस्थ, हट्टेक्ट्टे, फ़ुर्तीले, सब कामोंमें तेज तथा वलवान होते हैं।

उपर लिखे लच्या जिन वालकों में पाये जायँ, उन्हें समफ़ लेना चाहिये कि दुश्चरित्र हैं। ऐसे छड़कों को इस ढंगको शिचा मिलनेकी आवश्यकता होती है, जिससे उनका दुर्गुण दूर हो जाय और आचरणमें पवित्रता आ जाय। किन्तु सबसे आवश्यक और उत्तम तो यह हो कि पहलेहीसे वाछकों पर नजर रखी जाय, ताकि उनमें बुरी आदतें पड़ने ही न पावें। क्योंकि ये आदतें ऐसी हैं कि एकबार पड़ जानेपर इनका छूटना कठिन ही नहीं असम्भव हो जाता है। माता-िपताकी छापरवाहीके कारण कितने ही अच्छे लड़के छसंगमें पड़कर विगड़ जाते हैं। िफर तो छुछ ही दिनोंमें वे नाना प्रकार के रोगोंमें ऐसे जकड़ घटते हैं कि छडजावश घरवालोंसे चर्ची न करके छिपे छिपे छाक्टरों और वैद्योंको हूँ ढ़ने लगते हैं। इस प्रकार तरह तरहकी अनर्गल श्रीपिध्योंके सेवनसे वे अपने स्वास्थ्य को और नष्ट कर डालते हैं। रोगके मूल कारणपर न तो उनका ध्यान जाता है और न डाक्टर या वैद्य ही चेत कराते हैं। अन्ततः परिणाम यह होता है कि वालकोंको पूँजी जब खतम हो जाती है, तब वे अपने घरवालोंसे चोरी करने छगते हैं, रुपये, जेवर जो छुछ पाते हैं, लेकर हकीमके पास पहुँ चते हैं और धीरे धीरे चोरी करने के भी गहरे आदी हो जाते हैं। जब यह आदत घरके लोगोंको माछ्म हो जाती है, तब वे लड़केपर अविश्वास करने छगते हैं, फटकारते हैं, इस तरह झगड़े श्रीर विरोधका श्रंकुर भी उत्पन्न होकर पुष्ट हो जाता है श्रीर सारा जीवन विन्ता ग्रस्त हो जाता है।

नवयुवकों को इस घातका ज्यान रखना चाहिये कि धातुपौष्टिक जितनी श्रीपिधयाँ होतो हैं, वे सब कामोत्तेजक होती हैं। उनके सेवनसे शरीरमें यदि कुछ ताकत भी माछ्म पड़े, तो वह केवल मनुष्यकी भावना तथा उस दवाके साथ दूध, मलाई श्रादिके खानेका प्रभाव है, संसारमें ऐसा कोई भी वैद्य या डाक्टर नहीं है, जो दवाइयों के जोरसे वीर्यहोनको वीर्यवान बनानेका सामर्थ्य रखता हो। यदि कोई इस तरहकी डींग मारे, तो धृष्टवा है। एकमात्र मनकी शुद्धि ही मनुष्यको त्रह्यचारी बनानेमें समर्थ है। श्राजकल नवयुवकों के दुराचरणी होने के कारण हमारा देश रोगों का घर हो गया है। कारण यह है कि उनका स्वास्थ्य तो नष्ट हो ही जाता है, उनके वीर्यसे उत्पन्न होने वाली सन्तानें भी निर्वल और रुग्ण पैदा होती हैं। इससे देशमें डाक्टरों श्रीर वैद्यों की भर-मार हो रही है। जिसे देखो, वही चिकित्सक वन वैठा है। जिसे जीवन-निर्वाहके लिए कोई भी धन्या नहीं मिलता, वह चिकित्सक वन जाता है। श्रखवारों में मूठे विज्ञापन निकालकर ये लोग अपना पेट पालने लगते हैं। रोगियों की कभी है ही नहीं, वहुतसे अक्लके श्रम्धे श्रीर गाँठके पूरे इनके जालमें फँस जाते हैं। इसलिए लोगों को चाहिये कि ऐसे स्वार्थीन्धों वचकर रहें।

्र माँ-बाप के कर्त्तव्य श्रू भार्त्स अक्टिश

प्रत्येक मॉं वापका कर्त्तव्य है कि वे ऊपरके लक्षण दिखडायी पड़नेकी नौवत न श्राने दें। किन्तु यह तभी हो सकता है, जब बचोंपर पहलेहीसे ध्यान दिया जाय। बहुतसे लोग इस विषयमें श्रपने लड़के लड़िक्योंसे कुछ कहना-सुनना बहुत बुरा सममते हैं, पर यह बहुत बड़ी भूल है। हमारे कहनेका यह मतलब नहीं, कि निष्प्रयोजन ही उन्हें इस विषयकी शिचा देकर उनमें कुक्षि पैदा कर दी जाय। क्योंकि ऐसी शिचासे तो लाभके बदले हानि ही श्रिष्ठक होती है। जरूरत इस बातकी है कि उनपर नोचे लिखी बातोंके अनुसार नजर रखी जाय।

१ — वे बुरे लड़कोंके साथ न खेलने पार्वे, और न उनसे मित्रता ही करने पार्वे। विना कहे-सुने घरसे बाहर न निकलने पार्वे, यदि कहीं जायँ, तो कहकर जायँ। गन्दे गीत न गाने पार्वे श्रीर न सुनने ही पार्वे।

२—श्रश्लील पुस्तकें उनके सामने कभी न रखें। मुखसे कोई बुरी वात उनके सामने न कहे। चटपटी चीजें खानेको न दे।

३—िखयों में बैठने तथा उनके साथ वातें करनेकी आदत न पड़ने दे। थोड़ी कसरत हमेशा करावे। नशीली चीजें खाने को न दे।

इसो प्रकारकी श्रीर भी बहुतसी बातें हैं, जिनसे बालकों की आदतें बिगड़ जाती हैं, उनसे उन्हें दूर रखना चाहिये। श्रागे चलकर स्थल-स्थलपर वे सारी बातें वतला दी जायँगी। किन्तु जिन लड़कों में पीछे कहे गये छच्यां दिखलायी पड़ने लगें, उन्हें साफ श्रीर खुले शब्दों में वीर्यनाशके दुर्गु या बतलाने में जरा भी संकोच नहीं करना चाहिये। इसमें लज्जा करना तथा अपमान सममना मानो श्रपनी सन्तानका सर्वनाश करना है। अतः उन्हें ब्रह्मचर्यके नियमों का श्रवश्य ज्ञान करा देना चाहिये। बहुतने लोग दबों को किसी पराये मनुष्यके पास सुला देते हैं। वे इसके हानि-लाभपर विचार नहीं करते। उन्हें चाहिये कि ऐसा कभी न करें।

्रे त्रसचर्यसे आरोग्यता क्ष्र देक्ककककककककककककक

किसी अनुभवी वैद्यने कहा है कि—एक वर्ष नियमित ब्रह्मचर्यका पालन करनेसे भयंकर रोग भी जड़से नष्ट हो जाता है।
इस चिकित्सासे उन्होंने कई रोगियोंको अच्छा भी किया था।
वे नाड़ी-द्वारा वीर्य-नाशक पुरुपको जान लेते थे और फिर उसे
कोई दवा न देकर केवल ब्रह्मचर्यके नियमोंका पालन कराते थे।
जो ऐसा नहीं करता था, उससे वातें ही नहीं करते थे।

कहावत है कि 'तन्दुरुतस्ती छाख नियामत'। आरोग्यतासे ही
मनुष्य सब कुछ कर सकता है। आरोग्यता ही मनुष्यकी सबसे बड़ी
सम्पत्ति है। यही अर्थ, धर्म, काम, मोच्च इन चारों पुरुपार्थों की
जड़ है। जिसने आरोग्य लाभ नहीं किया, उसने कुछ भी नहीं
किया और न वह कुछ कर ही सकता है। रोगी मनुष्य किसी
कामका नहीं। वह सबके लिए भार-स्वरूप हो जाता है। रोगी
मनुष्य संसार और परामर्थ दोनोंमें अयोग्य ठहरता है। उसके
छिए भोग-विलासकी सारी चीजें दुखदायी वन जाती हैं। क्योंकि
उनका उपभोग तो वह कर नहीं सकता, उछटा उन्हें देखकर मनही-मन भस्म होता रहता है। मोगी पुरुष सदा रोगी बना रहता
है। वह कभी भी सुखी नहीं हो सकता। व्यभिचारी पुरुषको
कदापि आरोग्यता प्राप्त नहीं होती। धनसे भी आरोग्यता प्राप्त
होना असम्भव है। आरोग्यता एक ऐसी वस्तु है, जो एक मात्र

वीर्य घारण करनेसे ही प्राप्त होती है। वीर्यवान पुरुपकी दासो यनकर रहनेमें ही यह प्रसन्त रहती है। वीर्यवान मनुष्य ही यलवान, आरोग्यवान, माननीय ख्रीर अच्चय-कीर्तिधारी हुआ, करते हैं।

संसारमें तीन वल हैं। एक शरीरवल, दूसरा ज्ञानवल और तीसरा मनोवल। इन तीनोंमें मनोवल सबसे ऊँचा है। इसके बलके विना सब वल व्यर्थ हो जाते हैं। िकन्तु यह मनोवल विना शरीर-बलके प्राप्त नहीं होता। शरीरवल ही हमारे सब बलोंका मूल कारण है। यह शरीर-वल आरोग्यता है। इसलिए हमें चाहिए कि शरीर-वल प्राप्त करनेके लिए वीर्य-रन्ना-द्वारा आरोग्यता प्राप्त करें। इसके विना सब व्यर्थ है।

श्वारोग्यता का सर्वोत्तम साधन ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचारी पुरुप ही श्वारोग्य हो सकता है। श्वाज हमें भारतके उत्थानके लिए आत्म-बलकी मुख्य श्वावदयकता है। किन्तु हम पहले ही कह श्राये हैं कि श्वात्मवलकी जड़ है शरीरवल थानी श्वारोग्यता। इस्रलिए शरीर-बलके न होनेपर हम संसार-संप्राममें विजय प्राप्त नहीं कर सकेंगे। दुवेलताके कारण हम सदा काम-क्रोधादिके दास वने रहेंगे। श्रीर फिर शरीर-बलकी तो पग-पगपर श्वावश्यकता है। यदि हमारे शरीरमें वल न हो तो हम उठकर मल-मूत्रका त्याग भी नहीं कर सकते। यदि वल न हो, तो हम खायी हुई वस्तुको पचा भी नहीं सकते, यदि हाथोंमें वल न हो तो हम थालीसे प्रास स्ठाकर मुखमें डाल भी नहीं सकते। कहाँतक कहा जाय शरीर-

ब्रह्मचर्य की महिमा

वलके विना संसारका छोटा-से-छोटा और श्रत्यन्त प्रयोजनीय काम भी हम नहीं कर सकते। श्रतः रारीर-वल प्राप्त करना सबसे प्रथम ध्येय होना चाहिये। क्योंकि शरीर-वल ही सब ध्येयोंका मुख्य आधार है। बिना शरीर-सुधारके हम किसी अवस्थामें सुखी श्रीर-स्वतंत्र नहीं हो सकते और न किसी काममें सिद्धि ही प्राप्त कर सकते हैं।

किन्तु हमारा केवल यही एक शरीर नहीं है। स्थूज, सूर्म और कारण-भेदसे तीन प्रकारके शरीर होते हैं। इस शरीर रूप-राज्यमें अगणित शरीर-धारी कीटाणु सेनाके रूपमें रात-दिन हमारी रच्चा करते हैं। इन सबका राजा आत्मा है। विजय उसी राजाकी होती है, जिसकी सेना बलवान और प्रचंड है। ठीक यही हाल हमारे शरीर रूपी राज्यपर विजय प्राप्त करनेके लिए या इसका नाश करनेके जिए असंख्य कीटाणुओंकी सेना वाजु मंडडमें फिरा करती है जो इन्हें निबल पाते ही शरीरमें घुस जाती है। इसलिए शरीरकी रचाके लिए अपने भीतर रहनेवाले और रच्चा करनेवाले कीटाणुओंको बलवान रखना बड़ा ही आवश्यक है। पर ये वल-वान तभी रह सकते हैं, जब पूर्ण रीतिसे वीर्य की रच्चा की जाती है तथा ब्रह्मचर्यके नियमोंका पालन किया जाता है।

जिस मनुष्यमें शरीरवळ नहीं होता, उसे पग-पगपर अप-मानित भी होना पड़ता है। इसलिए ब्रह्मचर्यका पालन करना नितान्त प्रयोजनीय है। इसपर एक एक ऐतिहासिक कथा बड़ी ही उत्साहित करनेवाली है। वह यह कि बलवीर्यके प्रतापसे ही बड़े वड़े योद्धाओं के रहते हुए वितामह भीष्म, काशीराजकी अम्बा, अम्विका और अम्बालिका का विवाह तो अपने दोनों छोटे भाई चित्रांगद और अम्बालिका का विवाह तो अपने दोनों छोटे भाई चित्रांगद और विचित्रवीर्थके साथ कर दिया, पर ब्रह्मचर्य-त्रत धारण करने के कारण उन्होंने अम्बाको लौट जाने की आज्ञा दो। इसपर अम्बाको बड़ा ही दु:ख हुआ। वह दुखी हो कर परशुराम-जीकी शरणमें गयी और अपनी सारी कष्ट-कथा सुनाकर उनके हृद्यमें करुण-भाव उत्पन्न कर दिया। परशुरामने कहा कि हम तुम्हारे लिए भीष्मसे कहेंगे और यदि वह न मानेंगे, तो उनके साथ युद्ध करेंगे। यदि वे परास्त हो गये, तो उनके साथ तुम्हारा विवाह करा दिया जायगा।

इस प्रकार वे अन्त्राको लेकर पितामह भीष्मके पास आये और कहा,—तुम इस कन्यांके साथ विवाह करलो । परशुरामजीकी इस वातको, भीष्मजीने अस्त्रीकार कर दिया । भीष्मने कहा कि, यदि युद्धमें आप सुमे हरा देंगे, तो मैं इस कन्यांके साथ अवश्य विवाह कर छूँगा । दोनोंमें घोर युद्ध शुरू हो गया । भीष्मके हृद-यमें ब्रह्मचर्यकी शक्ति भरी हुई थी । उन्होंने उसीका स्मरण किया । उन्हें विश्वास हो गया कि मेरा पच न्याय का है, विजय मेरी ही होगी । अन्ततः वही हुआ भी । परशुरामजी हारकर चले गये, ब्रह्मचारी भीष्मने ब्रह्मचर्च-द्वारा प्राप्त शारीर-वज्ञकी प्रतिभासे सारे संसारको चिकत करते हुए अपने मान-गौरव तथा प्रतिज्ञाको पूर्णरीतिसे रचा की । सोचनेकी बात है कि यदि भीष्ममें शारीर

त्रह्मचर्य की महिमा

वल न होता तो क्या व अपनी की हुई प्रतिज्ञाका निर्वाह कर सकते ? कदापि नहीं। तब तो महापराक्रमी परशुरामजी आनन-फानन विजय पाप्त करके भीष्मके गौरवको घूलमें मिछा देते। आज इतिहासमें पितामह भीष्मका इतना ऊँचा स्थान कभी भी न रह गया होता।

॥ ब्रह्मचर्यसे त्रायु-वृद्धि ॥ विकारकारकार

यह विलक्कल प्रचलित नियम है कि कुमारावस्या जितनी आयुतक रहती है, उससे पाँच गुनी या छः गुनी उस मनुष्यकी आयु होती है। कुमारावस्थाका श्रामित्राय यह है कि युवावस्थाके काम-विकारका श्रभाव। यौवनावस्थाके कामविकारका प्राहुर्भाव जिस समय होता है, उससे पहले जो आयु बीत चुकी रहती है, उसीको कुमारावस्था कहते हैं। साधारणतथा नियमित रूपसे रहने वाले मनुष्यमें बीस वर्षकी श्रवस्थामें ताक्र्य-भाव श्राता है, इसलिए मनुष्यकी आयु १०० से लेकर १२० वर्ष तककी मानी गयी है। किन्तु दु:ख है कि आजकल बाल्यावस्था श्रीरा कुमारा वस्था का समय बहुत ही कम रह गया है; यही कारण है कि हमारी श्रायु भी घट गयी है। समाज श्रीर जातिमें ब्रह्मचर्यका घात करनेवाले तथा श्रसमयमें ही ताक्र्य लानेवाले विचार श्रीर कार्य होनेके कारण ही हमारा इस प्रकार हास हुआ है श्रीर होता जा रता है। यदि फिर श्रोजस्वी विचारोंका प्रचार हो जाय, तो

धवस्य ही हमारी तथा हमारे वचों की आयु वढ़ सकती है। हमारे पूर्वज महर्षियोंने यौगिक नियमों का प्रचार करके यही सोचा था कि वह अवस्था केवल २० वर्ष ही न रहे विश्क इससे भी अधिक वढ़े। किन्तु समयके फेरसे आज ठीक उसका उल्टा हो रहा है। यौगिक नियमों के स्थानपर दूसरे बुरे व्यवहार ही प्रचलित हो गये हैं। अतएव देशके नेताओं का कर्तव्य है कि वे देशवासियों को योगके नियमों पर चलाने का प्रयत्न करें। प्रत्येक मनुष्यको उचित है कि वह वाल्यकालकी अवधि बढ़ाने में प्रयत्नशोल हो। किन्तु यह तभी सम्भव है, जब ब्रह्मचर्यका उचित रीतिसे पालन किया जायगा। विना ब्रह्मचर्यका पालन किये किसी भी सुख या ऐश्वर्य की आशा करना निरी मूर्खना है।

इस वातका हमेशा ध्यान रखना चाहिये कि एक बारके बीर्य-पातसे साधारणतः दस दिनकी ऋायु घटती है। इस प्रकार लगा-तार सालभरतक प्रतिदिन वीर्य-पात करते रहनेसे कम-से-कम दस वर्षकी आयु कम हो जाती है।





्रंश ब्रह्मचर्यकी विधियाँ क्रिर्ट क्रिक्क स्टान्स्य स्टान्स्य

(१) (१) (१) (१) तोसे भगवान् श्रीष्ठिष्णाने कहा है कि, जिस मनुष्यकी
(१) उन्न (१) जैसी भावना रहती है, वह उसी प्रकारका हो जाता
(१) (१) (१) (१) है। इससे यह सिद्ध होता है कि परमात्मा कल्पवृत्त है। जिस प्रकार कल्पवृत्तके नीन्ते वैठकर मनुष्य जिस वस्तु
की चिन्ता करता है, वह तुरन्त ही सामने आ जाती है, उसी
प्रकार परमात्माकी सृष्टिमें मनुष्य अपनी भावनाके अनुकृत हो हो
जाता है। इसिलए मनुष्यको सदा अच्छो भावना करनो चाहिये।
कहनेका अभिप्राय यह कि मनुष्य अपने ही विचारोंसे श्रेष्ठ और
नष्ट होता है, इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं। यह कहना मूर्वता है कि
अमुक आदमीको अमुक व्यक्तिने चौपटकर दिया। काई किसीको
बना या विगाड़ नहीं सकता। हम मानते हैं कि सत्संग और कुसंग
से मनुष्यका बनाव और विगाड़ होता है, किन्तु उसमें भी मनुष्यके
विचारोंकी ही प्रधानता है। यदि उसके विचार अच्छे होंगे तो
वह कुसंगमें पड़ेगा हो क्यों? और यदि उसके विचार वुरे होंगे

तो वह सत्संगमें कदापि न जाएगा। इसिलए मनुष्यको बनाने-विगाइनेवाला दूसरा कोई नहीं है, वह अपने ही कमोंसे वनता-विगड्ता है। गीताकारने कहा भी है:—

"मत एव मनुष्याणां कारणं वन्ध मोचयोः।"

मन ही मनुष्यको दास बनाता है, मन ही उसे डरपोक बनाता है श्रीर मन ही मनुष्यको स्वर्ग या नरकमें ले जाता है। स्वर्ग या नरक रूपी गृहकी कुञ्जी परमात्माने हमें ही दे रक्ली है। मनुष्यकी सुगित और दुर्गित उसके भले-बुरे संकर्लों तथा विचारोंपर ही निर्भर है। पापी विचारोंसे वह पापात्मा तथा पुरायमय विचारोंसे वह अवश्यमेव पुरायातमा वन जाता है। पतित-से-पतित मनुष्य भी यदि उच और पवित्र विचारका हो जाय तो वह भी उच्च श्रौर पवित्रातमा वन सकता है। किन्तु भगवान् कहते हैं कि इसको बुद्धिका निश्चय पूरा होना चाहिये। क्योंकि विना दृढ विश्वासके क्रब नहीं होता; ''विश्वासी फलदायकः।'' विश्वास जितना ही अधिक होगा, उतना ही उसका फल भी अधिक होता है। इस विद्वासका सम्बन्ध मनसे है। इस्रीसे इसमें मनोयोगी होनेकी जरूरत है। किसी वातमें संशय करना ठीक नहीं "संशयात्मा विनद्यति" यानी संशय करनेवाला मनुष्य नाशको प्राप्त होता है।

सच पूछिए तो द्वरी कल्पनाओं से ही मनुष्यका सर्वनाश होता है। श्रतः ब्रह्मचारीको चाहिये कि वह हठ-पूर्वक कुदुद्धिको तथा द्वरे विचारोंको त्यागकर सुदुद्धि और सुविचारोंको दृढ़ विक्वासके साथ धारण करे। श्रीर यह निक्चय कर ते कि इसीसे हमारा चद्वार होगा-इसे में मरते दम तक कभी न छोड़ेंगा। किन्तु इसके लिए किसी समय-विशेष या ग्रुभलग्नकी प्रतीचा करनेकी आत्रश्यकता नहीं। यह तो संयम श्रुभ रूप है। शुरू करनेमें आगा पीछा करनेवाला घोखा खाता है। जिनने जल्द इस कार्यमें प्रवृत्त हो सको, उतना ही श्रव्छा। याद रहे कि मतुष्य जिस दिन जन्मता है, उसी दिन उसका श्रॅगूठा कालक्षी सर्पके मुखमें पड़ जाता है। ज्यों-ज्यों दिन बीतते जाते हैं त्यों-त्यों मनुष्य-शरीरका अधिक भाग कालके मुखमें घुसता जाता है और एक दिन समूचा शरीर ही लोप हो जाता है। इसलिए कव इमारा यह नश्वर शरीर न रहेगा, इसका कोई ठीक नहीं है। ऐसी दशामें यदि हम किसी कामको कलपर टाल दें, श्रीर श्राज ही हमारा शरीर नष्ट हो जाय, तो कलपर टालना किस कास थावेगा ? किन्तु यदि आजहोसे उसे शुरू कर दें और शुरू करते ही हमारा शरीर नष्ट हो जाय, तो अन्तिम विचारानुसार हमारा जन्म हो जायगा श्रीर सारा काम वन जायगा। क्योंकि यह नियम है, कि मृत्युकालमें जैसा विचार रहता है, वैसा ही मनुष्यका जन्म भी होता है। पर इससे कोई यह न समझ वैठे कि पीछेके कमें नब्ट हो जाते हैं। ऐसा कदापि नहीं होता। हों, यह अवश्य होता है कि अन्तिम भावनाकी अगले जनममें प्रधानता रहती है और पिछले कमें गौण रहकर भोगमें समाप्त हो जाते हैं।

अतः ब्रह्मचारीको प्रतिदिन सोनेसे पहले आधा घरटा या पात्र घरटा स्थिर-चित्त होकर पवित्र संकल्प करना चाहिये। इससे सारे फुसंस्कारोंका नाश हो जाता है, और एक अद्भुत रेवी शिक प्रकट होती है। किन्तु इसमें घवड़ानेकी जरूरत नहीं। एक दिनमें यह काम होनेवाली नहीं है। इसको बरावर विश्वास-पूर्वक करते जाना चाहिये। यह नहीं कि चार दिन किया और कुछ प्रकट रूपसे न माछूम होनेपर छोड़कर फिर नरकके कीड़े बननेके लिए निमग्न हो गये। आज बीज बोकर कछ ही फछकी आशा करना उचित नहीं है। ऐसे अधीर और जल्दबाज लोगोंको कदापि यश नहीं मिलता और न उनकी उन्नति हो हो सकती है। यदि शीघ्र फल न मिले, तो सममो कि पहलेके पाप-संकल्प अधिक हैं; पर वे पुएय संकल्पोंद्वारा अवश्य हो परास्त हो जायँगे। जबतक हृद्यके अपवित्र भाव पराजित न हो जायँ, तबतक हठ-पूर्वक तेजीके साथ चेष्टा करते जाओ। परिश्रमका फल ज्यर्थ नहीं जाता।

यह याद रहे कि प्रतिष्वित हमेशा ध्वितिके अनुकूल ही हुआ करती है। किसी ऊँचे मिन्द्रिमें तुम जैसा बोछोगे, बैसी ही प्रतिष्वित भी होगी। ठीक यही बात पूजन श्वर्चनके सबन्धमें भी है। यदि हम वराधर कहा करें कि, हे भगवन्! हम बड़े ही बीर्यवान् हों, तो समूचा देश हमें वीर्यवान् कहने लगेगा और हम खनायास ही बीर्यवान् हों जायेंगे। खनः जिस प्रकारका हम खपनेको बनाना चाहें, उसी प्रकारकी हमें निःशंक भावसे प्रतिदिन स्तुति-प्रार्थना करनी चाहिये।

"तुत्ति श्री श्री रामको, रीम भने या खीझ। खेत परेपर जामिहै, उत्तटा सुनटा बीज॥" ठीक यही दशा हमारे कर्मोंके फलकी है। मामूली बीज तो किसी कारणसे नहीं भी उगते, पर कर्म-बीज एक भी उने बिना नहीं रहता, सभी फल रूप होते हैं, यह निश्चय है। गोस्वामी तुलसीदासजीने लिखा है:—

"तुलसी काया खेत है, मनसा भयर किसान। पाप, पुन्य दोर बीज हैं, बुवै सो छुनै निदान॥"

श्रतः प्राप्त फलों के भोगमें दुः खी होना, कमजोरी श्रीर व्यर्थ है। क्यों कि जो कुछ किया है, उसका फल तो भोगना ही पड़ेगा। चाहे मनुष्य कायर श्रीर दुखी होकर उसे सहे श्रयवा बीर और घीर होकर तथा उसमें सुख मानकर। हर हालतमें सहना श्रवदय पड़ेगा। बिना सहे श्रीर भोगे छुटकारा नहीं होनेका। हाँ, युद्धिमानी तो तब कही जासकती है, जब मनुष्य श्रागके लिये सावधान होजाय, यानी ऐसा कमें बीज न बोवे जिसका कड़वा फल उसे चखना पड़े।

किन्तु ऐसा करनेके लिए प्रातःकाल उठते हो अत्यन्त प्रेमसे चार-छः उत्तम भजनोंका पाठ करना चाहिये। ब्रह्मचारियोंकी सुविधाके लिए हम कुछ पद नीचे उद्धृत कर देते हैं:—

प्रातःस्मरणम्

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं सिच्चत्युखंपरमहं सगितं तुरीयम् यत् स्वप्नजागरसुषुप्रमनैति नित्यं तद् ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसंघः । प्रातभंजामि मनसो वचसामगम्यंवाचो विभान्ति निखिला यदनुष्रहेण यन्नेतिनेतिवचनैर्निगमा श्रवोचु—स्तं देवदेवमजमच्युतमाहुरध्यम् (?)

हों दिर पितत-पावन सुने।
हों पितत तुम पितत-पावन दोऊ वानक ,वने॥१॥
व्याध गिनका गज अजामिल स्वगित निगमिन भने।
श्रीर श्रधम श्रनेक तारे जात कापै गने॥२॥
जानि नाम अजानि लीन्हें नरक जमपुर मने।
दासतुलसी सरन श्रायो राखिये श्रपने॥३॥
विनय-पत्रिका।

(?)

मन पछितेहैं अवसर वीते।

दुर्लभ देह पाइ हरिपद भजु, करम, वचन अरु होते॥ १॥

सहस्रवाहु दसवदन आदि नृप, वचे न काल वलीते।

हम हम करि धन-धाम सँवारे, अन्त चले उठि रीते॥ २॥

सुत विनतादि जानि स्वारथ-रत, न करु नेह सबहीते।

अन्तहु तोहिं तर्जेंगे, पामर ! तू न तजै अवहीतें॥ ३॥

अव नाथिं अनुरागु जागु जङ्, त्यागु दुरासा जीतें।

दुमे न काम अगिनि तुल्सी कहुँ, विपयभोग वहु घीते॥ ४॥

—विनय-पत्रिका।

(3)

सेइ चरन सरोज सीतल, तिज विपै रस-पान ॥ १ ॥ जानु जंघ त्रिभंग सुन्दर, कलित कंचन दंड । काञ्जिनी कटि पीत पट दुति, कमल केसर खंड ॥ २ ॥

ब्रह्मचर्य की महिमा

मनु मराछ प्रवाल छौना, किंकिनी कल राव।
नाभि हृद रोमावली श्राल, चले सैन सुभाव॥३॥
कर्ठ मुक्ता माल मलयज, घर बनी बनमाज।
सुरसुरीके तीर मानो, लता स्थाम तमाछ॥४॥
बाहु पानि सरोज पल्लव, गहे मुख मृदु वैनु।
श्रात विराजत बदन विधुपर, सुरभि रिजत वेनु॥५॥
श्रात विराजत बदन विधुपर, सुरभि रिजत वेनु॥५॥
श्रात क्रिएडल गंडमंडल, मनहु नितरत मैन॥६॥
कुटिल कच भ्रू तिलक रेखा, सीससिखि श्रीखराड।
मनु मदन धनु सर संधाने, देखि धन को दराड॥७॥
सूर श्रीगोपालकी छिव, दृष्टि भरि भरि लेत।
प्रानपतिकी निरिख सोभा, पलक परिनि न देत॥८॥

—स्रसागर।

महात्मा सूरदामजी-रचित ऊपर का नख-सिख वर्णन सम्बन्धी पद ध्यानके लिए बड़ा उत्तम है।

(8)

तू दयालु, दीन हों, तू दानि, हों भिखारी।
हों प्रसिद्ध पातकी, तू पाप-पुंजहारी॥१॥
नाय तू अनाथको, ध्यनाथ कौन मोसो १
मो समान आरत नहिं, श्ररतहर तोसो॥२॥
ब्रह्म तू हों जीव, तू ठाकुर हों चेरो।
तात, मात, गुरु, सखा तू सब विधि हितू मेरो॥३॥

तीहिं मोहिं नाते छनेक, मानिये जो भावे। ज्यों त्यों तुलसी छुपाछु, चरन सरन पावे॥ ४॥ विनय-पत्रिका।

(4)

जिंच जवतें द्रिते विखगान्यो । तवतें देह-गेह निज जान्यो ॥ मायायस स्वरूप विसरायो । तेहि भ्रमते दारुन दुख पायो ॥ पायो जो दारुन दुसह दुख सुख लेस सपनेहु नहिं भिल्यो । भवसूल सोग अनेक जेहि तेहि पन्य तू हिंठ हिंठ चल्यो ॥ वह जोनि जनम जरा विपति मतिमन्द हरि जान्यो नहीं। श्रीराम थितु विश्राम मूढ़ विचार लिख पायो नहीं ॥ १॥ श्रानद सिन्धु मध्य तव वासा। विनु जाने कस मरिस पियासा।। मृग-भ्रम-वारि सत्य जिय जानी। तहँ तू मगन भयो सुख मानी॥ वहेँ मगन मज्जिस पान करि त्रयकाग जल नाहीं जहाँ॥ निज सहज अनुभव रूप तव खल भूछि खब आयो तहाँ॥ निरमल निरधन निरिवकार उदार सुख ते परिहस्तो। निहकाज राज विहाइ नृप इव सपन कारागृह पछो॥२॥ तें निज कमें-होरि गृढ़ कीन्हीं। श्रवने करन गाँठि गहि दीन्ही।। ·तातें परवस पखो अभागे। ता फल गरभ·वास-दुख आगे॥ भागे भनेक समृह संसृति छद्र गत जान्यो सोऊ। सिर हेठ, ऊपर चरन सङ्घट बात नहिं पूछै कोऊ॥ सोनित पुरीप जो मूत्र-मल कृमि कर्दमावृत सोवई। कोमल शरीर गॅभीर वेदन, सीस धुनि धुनि रोवई॥३॥

तू निज करम-जाल जहँ घेरो । श्रीहरि सङ्ग तब्यो नहिं तेरो ॥ बहु विधि प्रतिपालन प्रमु कीन्हों। परम ऋषाळु ज्ञान तोहिं दीन्हों॥ तोहिं दियो ज्ञान विवेक जनम श्रनेककी तब सुधि भई। तेहि ईसकी हों सरन जाकी विषम माया गुन मई॥ जेहि किये जीव-निकाय वस रसहोन दिन दिन अति नई। सो करो वेगि सँभार श्रीपति विपति मह जेहि मति दई ॥४॥ पुनि बहु विधि गलानि जिय मानी। अब जग जाइ भजीचकपानी।। ऐसेहु करि विचार चुप साधी। प्रसव-पवन प्रेरेड अपराधी॥ प्रेरेड जो परम प्रचएड मारुत कष्ट नाना तें सह्यो। सो ग्यान ध्यान विराग श्रमुभव जातना पावक दह्यो॥ श्रति खेद न्याकुछ अस्प वल स्त्रिन एक बोलि न श्रावई। तव शीघ्र कष्ट न जान कोउ सबलोग हरिषत गावई ॥५॥ बाल दसा जेते दुख पाये। अति श्रसीम नहिं जाहिं गनाये॥ छुघा व्याधि बाघा भइ भारी। वेदन तिह जानै महतारी॥ जनतीन जानै पीर सो, केहि हेतु सिसु रोदन करें। सोइ करै विविध उपाय जातें अधिक तुव छाती जरै।। कौमार सैसव अरु किसोर अपार अघ को किह सकै। वितरेक तोहि निरद्य महाखल आन कहु को कहि सकै।।६॥ जौबन जुबती सँग रॅंगरात्यो। तब तू महा मोद मदमात्यो॥ ताते तजी धरम मरजादा। बिसरे तब सब प्रथम विषादा॥ विसरे विषाद निकाय संकट समुक्ति नहिं काटत हियो। फिरि गर्भ-गत-आवर्त संसति चक्र जेहिं होइ सोइ कियो।।

फ़ुमि भस्म-विट-परिनाम तनु तेहि लागि जग वैरी भयो। परदार-परधन-द्रोह पर संसार वार्ट्ड नित नयो।।।।। देखत ही भायी विरुधाई। जो त सपनेहुँ नाहिं बुलाई॥ ताके गुन कछ कहे न जाहीं। सो श्रव प्रगट देखु मन माहीं।। सो प्रगट तनु जरजर जरायस न्याधि सून सतावई। सिर कम्प इन्द्रिय-सिक्त प्रतिइत वचन काहु न भावई॥ गृह्पालह् तें श्रतिनिराद्र खान-पान न पावई। ऐसिद्ध दसा न विराग तहेँ तृस्ना तरङ्ग वदावई॥ कहि को सकै महाभव तेरे। जन्म एकके कछुक गनेरे॥ खानि चारि सन्तत श्रवगार्ही। अजहुँ न करु विचार मन मार्ही।। श्रजहूँ विचार विकार तिज भजु रामजन सुखदायकं। भवितन्धु दुस्तर जलरयं भजु चक्रघर सुरनायकं॥ विनु हेतु करुनाकर उदार श्रपार माया-तारने। कैवस्य पति जगपति रमापति प्रानपति गति कारने ॥९॥ रघुपवि भक्ति सुत्तम सुखकारी।सो त्रयताप-सोक-भयहारी।। विनु सतसंग भक्ति नहिं होई। ते तव मिले द्रवे जब सोई॥ जव द्रवै दीनद्यालु राघव साधु संगति पाइये। जेहि दरस परस समागमादिक पापरासि नलाइये॥ जिनके मिले दुख-सुख-समान अमानतादिक गुन भये। सद-मोह-छोम-विपाद-क्रोध सुबोधतें सहजहिं गये॥१०॥

सेवत साधु द्वैत भय भागै। श्रीरघुवीर चरन लो लागै।

देह जनित विकार सव त्यागै। तब फिरि निज स्वरूप अनुरागै।।

١

श्रनुरागसो निज रूप जो जगतें विलच्छन देखिये।
सन्तोस-सम सीतल सदा हम देहवन्त न लेखिये॥
निरमल निरामय एकरस तेहि हर्प-सोक न व्यापई।
त्रैलोक-पावन सो सदा जाकी दसा ऐसी भई॥११॥
जो तेहि पंथ चल्ने मन लाई। तो हरि काहेन होहिं सहाई॥
जो मारग स्नृति साधु दिखावै। तेहि पथ चलत सवै सुख पावै॥
पावै सदा सुख हरि कृपा संसार-श्रासा तजि रहै।
सपनेहुँ नहीं दुख द्वैत दरसन वात कोटिक को कहै॥
दिज देव गुरु हरि सन्त विनु संसार-पार न पाइये।

—विनय-पत्रिका I

इस प्रकारके उत्तमोत्तम भक्तिपूर्ण पर्होंका पाठ करके धन्न संकल्प किया करो। देखोंगे कि संकल्प ही करते-करते तुममें देवी त्तेज प्रवेश कर जायगा। किन्तु विना संकल्प किये कोई भी काम आरम्भ नहीं करना चाहिये। लिखा है:—

यह जानि तुलसीदास त्रासहरन रमापति गाइये ॥१२॥

सङ्करुपये न विना राजन् यक्तिंचित्कुरुते नरः। फलस्याइत्यारुपकं तस्त धर्मस्याधन्तयंभवेत्॥

--पद्म-प्रराण ।

अर्थात् राजन् ! संकल्पसे विना मनुष्य जो कुछ करता है, एसका फल बहुत ही कम होता है और उसके धर्मका आधा भाग नष्ट हो जाता है। इसीसे आर्य-धर्ममें प्रत्येक ग्रुभकर्मके प्रारम्भमें संकल्प करनेकी विधि है। क्योंकि जो काम संकल्प के विना किया जाता है, वह पहुघा पूर्ण नहीं होता। कारण यह कि ऐसे कामों में मनुष्य ढिटाई कर जाता है और करते करते वीच ही में छोड़ भी देता है। इसटिए बढ़ाचर्य धारण करनेके लिए भी टढ़ होकर इस प्रकार संकल्प करना बहुत ही खावश्यक है:—

हे प्रभो ! श्राजसे में वीर्य-रक्षा करनेमें दक्तिक रहूँगा। व्यभिचारसे सदा घृणा करूँगा। में परायी स्त्रोको द्वरा दृष्टिसे न देखूँगा। किसीका श्राहत न करूँगा। सदा प्रसन्निचत्त रहूँगा श्रीर प्रिय वचन वोळूँगा। सत्यका पालन करूँगा। में धर्मको स्रोहकर श्रीर किसीसे न डकूँगा। ऐ परत्रद्धा परमात्मन् ! एकमात्र त् ही मेरा सहायक है।

षाद नीचे छिखी बातोंका चिन्तन करते रहना चाहिये-

१—ईश्वर सर्वत्र है; सुक्तमं श्रीर ईश्वरमें भेद नहीं है। समूचा जगत् त्रहामय है। "श्रहंत्रहा।िहम" यही मेरा स्वरूप है।

२—ईश्वर सत् स्वरूप, चित् स्वरूप श्रोर श्रानन्द स्वरूप है, इसीसे उसका नाम 'सचिदानन्द' है। वह निःसंग, अविनाशो श्रौर निष्कलंक है। वह सदा एकरस रहनेवाला है।

३—ईश्वर वोर्यवान्, सर्वशिक्तिमान् श्रीर सीमारहित है। मेरा स्वरूप भी वही है। मायाके श्रावरणसे श्रवतक में श्रपनेको भूला हुआ था। दिन्तु श्रव उसका पर्दा श्रपने श्रापही हटता जा रहा है।

४—में जो चाहूँ सो कर सकता हूँ, मेरी खवाध गतिको कोई भी नहीं रोक सकता।

५— छात्र में अपने वीर्यको किसी प्रकार भी न गिरने हूँगा।

स्वप्तमें भी मेरा वीर्य नहीं गिरने पावेगा। मैं वीर्यकी रचाके छिए अपने मनमें किसी प्रकारकी भी बुरी भावना उत्पन्न ही न होने दूँगा।

६—अव क्रमशः मेरी वृत्तियां पवित्र होती जा रही हैं। में श्रव ब्रह्मचर्यका पालन कर रहा हूँ, अब मेरे चद्धारमें रचभर भी सन्देह नहीं है।

७- हे नाथ ! मैं तुन्हारा हूँ और तुम मेरे हो ।
"अब करुनाकर कीजिय सोई। जेहि भाचरन मोर हित होई॥"

१ रहन-सहन १

ब्रह्मचारीको अपने प्रत्येक काम और विचारमें पूरी सावधानी रखनी चाहिए। हर कामका नियमबद्ध होना ब्रह्मचारीके छिए बहुत जरूरी है। यदि कोई काम करना हो तो पहले सोच लेना चाहिये कि इस कामका प्रभाव ब्रह्मचर्य पर क्या पड़ेगा। यदि चुरा प्रभाव पड़नेकी सम्भावना हो तो उस कामको स्थिगत कर देना उचित है। यदि कोई विचार मनमें उत्पन्न हो तो सोचना चाहिये कि इससे मनपर चुरा असर तो नहीं पड़ेगा। ऐसे विचारोंको कभी भी मनमें न लाना चाहिये, जिनसे मन दूषित हो। हर समय इन बातोंका ध्यान रखना ब्रह्मचर्यके लिए अत्यन्त आवश्यक है। यहाँ तक कि कोई शब्द मुखसे निकालनेके पहले ब्रह्मचारीको उसका हानि छाभ सोच लेना उचित है।

जिस कामसे या वचनसे अथवा विचारसे किसीका अथवा

ख्यपना छिहत हो, उसे त्यागे रहनेमें ही कल्याण है। बहुत काम ऐसे होते हैं, जो बिना उद्देश्यके ही मनुष्यसे हो जाते हैं। किन्तु श्रह्मचारीको ऐसा काम करके ख्रपनी शक्तिका दुरुपयोग कदापि न करना चाहिये; उसका प्रत्येक काम सार्थक होना जरूरी है, निरर्थक नहीं।

सोना और जागना भी ब्रह्मचारीका नियमित समय पर होना टिनत है। जो ब्रह्मचारी वनना चाहें, तथा धारोग्य रहकर सुली रहना चाहें, उन्हें जल्दी सोने और जागनेका अभ्यास अवश्य करना चाहिये। रातके दस बजे तक सो जाना चाहिये और भोरमें चार बजे तक उठ जाना चाहिये। क्योंकि सबेरे उठनेसे बहुत लाभ होता है, यह आगे चलकर वतलाया जायगा। इसी प्रकार भोजनमें सदा विचार रखना चाहिये, उठने-बैठनेमें भी भले-युरेका ज्ञान रखना चाहिये, संगति पर ध्यान रखना चाहिये, अपनी स्त्रति और अवनितका सदा ध्यान रखना चाहिये, आदि।

सवेरे उठनेके लाभ क् क क

सवेरे उठनेसे बुद्ध स्वच्छ रहतो है, आलस्य दूर होता है, मानसमें उत्तम विचार होते हैं। स्वप्नदोष भी प्रायः रातके अन्तिम पहरमें ही हुआ करता है। सवेरे उठनेसे स्वप्नदोपका होना बन्द हो जाता है। जो आदमी छवेरेका अमूल्य समय नष्ट कर देता है, उसका समूचा दिन ही व्यर्थ चला जाता है। जिस प्रकार मनुष्य-जीवनकी बाल्यावस्था जड़ है, उसी प्रकार दिनकी यह बाल्यावस्था है और मूल है। प्राचीन समयके छोग सबेरे उठनेके पूरे अभ्यासी होते थे। क्योंकि इस समयकी वायु अत्यन्त गुद्ध और लाभदायक होती है। मानसिक शक्तिको बढ़ाने के लिए प्रात:कालका उठना अत्यन्त प्रयोजनीय है। जो लोग इस समय सोते रहते हैं, वे अल्पायु, आलसी, दरिद्र, हठी और दुरे विचारवाले हो जाते हैं।

हमारे शालकारोंने प्रात:कालके समयको 'श्रमृत वेश' कहा है। रात-भरके विश्रामके कारण इस समय मनुष्यकी बुद्धि स्वा-भाविक हो शान्त, गम्भीर श्रीर पितत्र रहती है। श्रिपिशेग इस समय चठकर सबसे पहले स्थिर-वित्तसे परमात्माका ध्यान करते थे, यही कारण है कि इतने दिन बीत जानेपर भी अभीतक समूचे संखारमें चनकी कीर्ति श्रीर यशका गुण गाया जा रहा है। इस-लिए ब्रह्मचारीको चित्तत है कि वह काम-कोधादि शत्रुश्रोंको परास्त करनेके छिए इस श्रमूच्य समयको सोनेमें न विताने। कहावत है, 'जो सोया सो खोया।' इस समय उठकर परमात्माका ध्यान करना चाहिये और शान्ति-छाम करना चाहिये। सवेरे चठनेका सम्यास डालनेसे इसके गुणोंका पता श्रपने-श्राप ही चछ जाता है।

भूशिदवायु श्रीर शयन-विधि

जहाँ तक हो सके, खुळी हवा में सोना और रहना चाहिये। क्योंकि वायुमें बहुत बड़ी संजीवनी शक्ति है। इसके विना कोई मी जीव नहीं जी सकता। बिना आहारके मनुष्य दो-चार दिन रह सकता है, जलके विना भी कुछ समय तक शरीर रह सकता है, किन्तु हवाके विना तो मनुष्य दो-चार मिनटमें हो मर जाता है। सोचिये, साँस बन्द करके मनुष्य कितनी देर तक जी सकता है? इसिछए जो हवा जीवनके छिए, इतनी उपयोगी है, उसका शुद्ध होना बड़ा जरूरी है। जहाँ शुद्ध हवासे मनुष्यका बहुत वड़ा छाम होता है, वहाँ गन्दी और विकारयुक्त हवासे उसकी मृत्यु भी हो जाती है। नोचे लिखी वातोंपर पूर्ण रीति दे ध्यान देना ब्रह्मचारीका परम कर्त्तब्य हैं:—

१—सोनेका कमरा हवादार श्रीर प्रकाश-युक्त होना जरूरी है। कमरा साफ रहना चाहिये।

२—श्रोढ़ने और विद्याने तथा श्रन्यान्य न्यवहारों में श्रानेवाले वस्त्र विलक्षण साफ रहें। जो वस्त्र शरीर पर रहे, उसे प्रति दिन धोकर मुखाना चाहिये। जो वस्त्र रुईदार हो, धोनेके लायक न हो, उसे धूपमें रखकर उसका विकार निकाल देना चाहिये। क्योंकि सूर्यके प्रकाशसे रोगके जन्तु मर जाते हैं और कपड़ेमें बद्यू पैदा नहीं होती।

३—जाड़ेके दिनोंमें या और किसी मौसिममें मुँह ढँककर कभी न सोना चाहिये। क्योंकि नाक, मुख और समूचे शरीरसे हर वक्त दूषित हवा निकळती रहती है, और मुख ढँका रहतेसे मनुष्यके भीतर बही दूषित हवा वार-बार जाकर रोग पैदा करती है।

४—ब्रह्मचारीको छः घराटेसे अधिक नहीं सोना चाहिये। सोते

समय दीपकको बुमा देना चाहिये, क्योंकि जलते हुए दीपकसे भी हवा दूषित होती है। सोनेके पहले थोड़ासा जल पीलेना और पेशान कर लेना चाहिये। क्योंकि मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे स्वप्न होनेकी श्राशंका रहती है, साथ ही पेटकी गड़वड़ीसे वीमा-रियाँ भी पैदा हो जाती हैं।

५—नींद श्रानेसे पहले भी ईइवरका स्मरण करके श्रच्छे विचारोंसे युक्त होना उचित है। ऐसा करनेसे रातमें दुरे स्वप्त नहीं दिखलायी पड़ते। एक वात यह भी है कि ईश्वरका ध्यान करनेसे निद्रा बहुत जल्द आ जाती है।

६—प्रति दिन सघेरे शुद्ध वायुमें टहलना चाहिये। किन्तु टेक छुड़ानेके लिए नहीं, बल्कि अच्छी तरहसे। कमसे कम दो-चार मीलका चक्कर तो अवदय ही लगाना चाहिए। इससे एक तो कसरत हो जाती है और दूसरे शुद्ध वायुसे शरीरका आलस्य दूर हो जाता है। बदनमें फुर्ती रहती है। काम करनेमें जी लूब लगता है। मूख अच्छी लगती है; शरीरमें ताकत आती हैं। बहुतसे विकार बिना दवा-दारूके ही समूल नष्ट हो जाते हैं।

भूत भूत्रका त्याग भूते ।

सूर्योदयसे पहले मल-मूत्रका त्याग कर डालना चाहिये। प्रातः श्रीर सायंकाल दो बार शौच जाना डिचत है। कितने ही लोग दो बारसे श्रीधक श्रीर कितने ही मनुष्य केवल एक वार शौच जाने की श्रादत डालते हैं। किन्तु ये दोनों श्रादतें ठीक नहीं हैं।

जहाँ तक हो सके, खुले मैदान में शौच होना चाहिये। मल-मूत्र की हाजत होनेपर उसे कभी न रोको। क्योंकि खारे रोगों की जड़ यही है। श्रालस्य के कारण जो लोग मल-मूत्र के वेग को रोक देते हैं, उन लोगों का स्वास्थ्य बहुत जल्द खराब हो जाता है।

मल,वद्धता से वीर्य का नाश होता है। वीर्य का नाश होने से शरीर कमजोर पड़ जाता है और फिर मन्दाग्न हो जाती है। जब श्राग्न मन्द पड़ जाती है, तब पाखाना खाफ नहीं होता। मूर्ख लोग कहते हैं कि डाट लगने से पाखाना श्रप्ने-श्राप हो होगा। ऐसा समक्तर वे खुव डवल खूराफ चढ़ा देते हैं। नतीजा यह होता है कि श्रन्न पचाने की शक्ति तो जठराग्नि में रहती नहीं वह भीतर-ही-भीतर सड़कर श्रत्यन्त बद्दबूदार और जहरीला बनजाता है। सोचने की वात है कि जिस मल के बाहर निकालने पर उस की बद्दू से दम घुटने लगता है, उसके भीतर रहने से मनुष्य कैसे सुखी श्रीर श्रारोग्य रह सकता है ?

मलंको रोकने से भीतर की अपान-वायु विगड़कर मैले को अपर की ओर चढ़ाने लगती है, जिससे वह खराव मैला फिर जठराग्नि में जाकर पचने लगता है और उससे सारे शरीर का खून गन्दा हो जाता है। छिखा है कि:—

"सर्वेपामेव रोगाणां निदानं कुविता मलाः।"

श्रयीत् संसार में जितने रोग हैं, सब मल के कुपित होने से ही होते हैं। इसलिए मल-मूत्र त्यागपर ब्रह्मचारी को पूरा ध्यान रखना चाहिये। हमेशा ठीक समय पर सब कामों को छोड़कर यह काम कर डालना डिंचत है। यदि कभी निश्चित समय पर पाखाने की हाजत न माछूम हो, तब भी शौच के लिए जरूर जाना चाहिये। इससे चाहे पाखाना न भी हो, उसकी गर्मी श्रसर नहीं करती किन्तु जो छोग ऐसा नहीं करते, हाजत की वाट जोहते हुए बैठे रह जाते हैं, उनकी श्रादत विगड़ जाती है श्रौर मलकी गर्भी से ऑंखों की ज्योति कम हो जाती है, भोजन की रुचि नष्ट हो जाती है। सिरमें पीड़ा पैदा हो जाती है, ठीक से भूख नहीं लगती, शरीर श्रालसी हो जाता है श्रौर वल-वीर्य भी चीए होने छगता है।

इस प्रकार नाना प्रकार के रागों का घर वन जाने वाले शरीर से न तो ब्रह्मचर्यके नियमोंका पाछन हो सकता है और न वीर्य-की रक्षा ही हो सकती है। क्योंकि रोगी मनुष्य कभी भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। इसिछए पेटकी शुद्धिके लिए ब्रह्मचारीको खिन रीति से (आगे बतलाये हुए नियम के अनुसार) भोजन कर ना चाहिये और मल मूत्र के वेग को भूछकर भी नहीं रोकना चाहिये। मैलेकी गर्मीसे भीतरकी इन्द्रियाँ क्षुत्र्य हो जाती हैं और इन्द्रियोंके क्षुत्र्य होने पर मनुष्य रोगी होनेपर भी कामी बन जाता है। इन्द्रियोंमें अस्वभाविक उत्तेजना का आना इन्हीं अनथीं का परिणाम है।

इसिलए मल-मूत्रको या अपान-वायुको किसी काममें फॅस-कर अथवा लड्डा के कारण, जाड़े के कारण या और किसी कारणसे रोकना अपने स्वास्थ्यको चौपट करना है। ये वातें ब्रह्म- चर्य के लिए बड़ी हानि पहुँचाने वाली हैं। श्रतः ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य-रज्ञा के लिए सुन्रह-शाम दो बार नियमित समय पर म ल-मूत्र का त्याग करना परम आवश्यक है। किन्तु पलाना होनेके लिए कांखना ठीक नहीं। क्योंकि इससे नोर्य के बाहर निकल पड़ने की सम्भावना रहती है।

श्रृं कोष्ट-श्रुद्धि के उपाय श्रृ अक्टाइ-अ

हम पहले ही कह आये हैं कि शरीर में जितनी बीमारियाँ पैदा होती हैं, सब पेट की गड़बड़ी से ही होती हैं। इसलिए ब्रह्म-चारीको पेट की सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि मनु-ध्य थोड़ी सी सावधानी रखे, तो वह जन्म भर निरोग रह सकता है और कभी भी उसे पेट की शिकायत नहीं हो सकती। इसके लिए नीचे लिखे उपाय विशेष उपयोगी है:—

१—ग्रल्प भोजन करना चाहिये। शक्ति से अधिक भोजन करने से पेट में गड़वड़ी पैदा हो जातो है, क्योंकि जठराग्नि पर श्रिधक भार पड़ने से वह अन्न को पूर्णरीति से नहीं पचा पाती, इसलिए न पचा हुआ अन्न आमाशय में चला जाता है और कव्ज की शिकायत सदा बनी रहती है। अन्ततः भयानक रोगों का आक्रमण होता है।

२ - यदि पेट में कुछ कब्ज माखूम हो तो सबेरे नमक मिले हुए पानी को गरम करके थोड़ासा पी लेना चाहिये और फिर चारपाई पर लेटकर पेट को अच्छी तरह से दवाकर हिलाना चाहिये। वाद पाखाने जाने से दस्त साफ होता है। इस प्रकार ७८ दिन तक करने से कब्ज दूर हो जाता है। कब्ज दूर होने पर इसे छोड़ देना उचित है।

३—प्रति दिन सबेरे आठ घूंट जल पीने की धादत डालनी चाहिये। बाद पेट को हिला-डुलाकर शौच जाना उचित है। ऐसा नियमित रूप से करने पर कब्ज की शिकायत कभी होती ही नहीं।

४—दिन में दो तीन वार पेट को हिलाना चाहिये। इसकी विधि यह है कि दोनों हाथों से पेट को एक बार वार्यों और से दाहिनी खोर को दवाना चाहिये और फिर इसी प्रकार दाहिनी खोर से वार्यों खोर को दवाना चाहिये। इस प्रकार एक दफे में ५-६ बार करने से पेट में कोई शिकायत नहीं रहती। किन्तु यह किया भोजन करने से दो घंटे के बाद करनी चाहिये।

्रं गुह्येन्द्रिय-शुद्धि क्र् व्यापना

गुदा श्रीर मुत्रेन्द्रिय को शुद्ध रखना बहुत जरूरी है। शीच हो चुकनेके बाद गुदा द्वारको अच्छी तरहसे धोना चाहिये। ऐसा करनेसे एक तो मल साफ होकर गुदा-द्वार शुद्ध हो जाता है, दूसरे इससे वीर्य में शीतलता श्राती है, क्योंकि वीर्य-प्रवाहिनी नाड़ी गुदा-द्वार से होकर ही श्रायी हुई है। किन्तु गुदा-द्वार को शुद्ध करने के पहले लिंगेन्द्रियको अच्छी तरह से धो डालना सचित है। मुत्रेन्द्रिय को गन्दा रखना स्वित नहीं। इसके धोनेसे ब्रह्मचारी अधिक घर्षण न करे। क्योंकि अधिक घर्षण से इन्द्रिय में उत्तेजना पैदा होती है और वीर्य गिरजाने की आशंका रहती है। मूत्रेन्द्रिय के अप्रभाग पर ठंढे पानी की धार छोड़नी चाहिये। क्योंकि इस इन्द्रिय में शरीर की तमाम नसें इकट्ठी हुई रहती हैं। जिस प्रकार पेड़की जड़को सींचनेसे समूचा पेड़ हरा भरा रहता है, उसी प्रकार तमाम नसोंकी जड़ रूप मूत्रेन्द्रियको ठंढे पानीकी धार से शीतल करना समूचे शरीरके लिए गुणकारी है।

इससे मनकी चंचलता नष्ट हो जाती है। वीर्थमें स्तम्मन शक्ति आती है। इसलिए इस कियाको कभी भी भूलना ठीक नहीं। यह ब्रह्मचर्य-पालनकी खास कियाओं में है। किन्तु इस समय मनमें अधिक दढ़ता, पिवत्रता और उच विचारों के लानेकी जरूरत है। जो मनुष्य ऐसा नहीं करता, उसके मनमें इन्द्रिय-स्वच्छताके समय ऐसे बुरे विचार उत्पन्न हो जाते हैं, जिसका परिणाम है वीर्थनाश।

हमारे महर्षियोंने पेशाव करनेके वक्त जल लेकर जानेकी जो आज्ञा दी है, उसका क्या कारण है ? यही कि एक तो शुद्धता रहती है, पेशाव के वाद इन्द्रियको थो देने से वस्त्र में पेशाव लगने की सम्भावना नहीं रहती, दूसरे ऐसा करनेसे दिनभरमें कई बार इन्द्रिय पर शीतल जल पड़ जाता है, जिससे स्वास्थ्यके लिए भी लाभ पहुँचता है और वीर्य-नाश होनेकी सम्भावना मिट जाती है।

किन्तु दुःखकी वात है कि धांजकलके पश्चिमी सभ्यतामें रंगे हुए खर्ड-शिचित भारतीय नवयुवक, बड़े-बड़े मेघावी ऋषियोंके वतलाये हुए नियमों को खपनी मूर्यताके कारण ढोंग सममते हैं। वे कहते हैं कि ये सब हिन्दूधर्मकी पोप लीलायें हैं, इन्हों बातों से तो हिन्दूसमाज चौपट हो गया। यदि हमारे देशवासी अपने धर्म- अन्थों में बतलायी हुई वातों को अद्धाके साथ पढ़ें और उनके मर्म सममने की चेष्टा करें तो उन्हें पता लगे कि मुनियों को प्रत्येक बात में कितनी उच्चता भरी हुई है और कितना सार है। किन्तु देशके दुर्भाग्यसे हमारा नवयुवक-सम्प्रदाय इधर ध्यान ही नहीं देता। उसे तो देवल अपने धर्मकी हैंसी उड़ाने में ही अधिक आनन्द मिलता है। हे प्रभो! वह दिन कब आवेगा जब हमारे देशके नव- युवकों का अज्ञानान्धकार दूर हो कर उन्हें ज्ञान-दृष्टि प्राप्त होगी?

र्ट्रे सुख-शुद्धि और स्नान र्ट्रे र्ट्रेक्क्क्क्क्क्क्क्क्क्क्क्ट्रे

मुखको प्रतिदिन अच्छी तरहंस साफ करना चाहिये। बहुतसे दन्तधावन करनेमें इतनी शीघ्रता करते हैं कि दाँतों की नैल ज्यों-की-त्यों बनी ही रह जाती है और वे कर्तव्यसे वरी हो जाते हैं। दन्तधावन करना मानो ऐसे लोगों के लिए जवालसा मास्ट्रम होता है। वे समझते हैं कि यह भी एक धार्मिक काम है, जरासा करके टेक छुड़ा देना चाहिये। किन्तु वे नहीं जानते कि यह स्वास्थ्य की रचा के लिए है। इसमें शीघ्रता करने से वड़ा कष्ट होता है खीर कुछ दिनों में कितने ही अप्रत्यच और प्रत्यच रोग था घरते मुखंडोग धर्म समसकर तो कुछ काम करते भी हैं, किन्तु वन्दुकरती के लिए एक भी काम नहीं करना चाहते। वे यह नहीं

समझते कि तन्दुरुस्तीको ठीक रखनेके छिए जितने काम किये-जाते हैं, उन समोंका समावेश भी धर्म-हीके अन्तिगत हो जाता है। क्योंकि शरीर ही तो मुख्य चीज है। जब शरीर हो न रहेगा तब धर्म होगा किससे ? कौन धर्म करेगा ?

श्रतएव ब्रह्मचारीको मुखकी शुद्धि रखनी चाहिये। जो लोग मुखकी शुद्धिपर ध्यान नहीं देते, उनके दाँतों में कृमि पैदा हो जाते हैं और असह्य पीड़ा होने लगती है। दूसरी बात यह भी है कि जो कुछ धाहार शरीरको दिया जाता है, वह सब मुख-द्धारसे होकर ही भीतर जाता है। इसलिए मुख गन्दा रहनेसे मुखमें जाते ही शुद्ध घाहार भी दूपित हो जाता है। परिगाम यह होता है कि मनुष्य तो धपनी समझसे शुद्ध श्राहार करता है, पर वहाँ जठराग्निको दूपित और विपैले पदार्थ मिलते हैं। क्योंकि दाँतोंमें मैल वैठनेसे एक प्रकारका दुर्गन्ध-युक्त विप पैदा हो जाता है श्रीर इस प्रकारकी असावधानीका कुफल समूचे शरीर को भोगना पड़ता है।

मुखकी सफाई करनेके बाद देहकी सफाई करनेके छिए स्नान करना चाहिये। ये दोनों काम सूर्योदय से पहले कर डालना चाहिये। त्रह्मचारीके लिए कायिक, वाचिक और मानसिक शुद्धि-की और ध्यान रखना विशेष प्रयोजनीय है। गन्दे शरीर से मन भी गन्दा रहता. है। गन्दगी रोगका घर है। इसछिए शरीरको शुद्ध रखनेके लिए प्रतिदिन सबेरे स्नान करना जरूरी है। इसमें शरीरके सब छिद्र खुल जाते हैं। छिद्रोंका खुआ रहना स्वास्थ्यके िष्ण वड़ा आवश्यक है। क्योंकि मतुष्य केवल नाकसे ही साँस नहीं लेता, विक शरीरके रोम-कृषों द्वारा भी वह साँस लिया करता है। इसिटिए गन्दगी रखनेसे ये ढँक जाते हैं छौर छिचत रीतिसे इनके द्वारा शरीर का काम नहीं हो पाता। इन छिट्टोंके बन्द रहनेसे नाक-मुखके खुले रहने पर भी हम जीवित नहीं रह सकते।

इसलिए प्रत्येक स्त्रो-पुरुपको चाहिये कि वह शरीरकी स्वच्छ-तामें कभी आलस्य न करें श्रीर प्रतिदिन घर्पण-स्नान किया करें। धर्पण-स्नान कहते हैं, खूब मल-मलकर स्नान करनेको। घर्पण-स्नानसे त्वचाके सव छिद्र खुळ जाते हैं और भीतरके दृषित पदार्थ पसीनेके रूपमें वड़ी श्रासानीसे वाहर निकल जाते हैं। इसी प्रकार बाहरकी शुद्ध हवा भी भीतर जाती है। घर्षण्-स्तानसे मनुष्य तेजस्वी, आरोग्य, विकार-रहित और वीर्य-रचक वन जाता है। सव जगह पवित्रता ही जीवन है. श्रीर श्रपवित्रता ही . मरगा है। हमलोग वहुधा स्तान करनेमें जल्दीवाजी किया करते हैं; एक-दो लोटा पानी शरीर पर डाला, कहीं शरीर भींगा और कहीं नहीं, हाथ लगाना या शरीरको मलना तो मानो पाप है, बस स्तान हो गया। किन्तु यह वात बहुत बुरी है। यदि सच पूछा जाय तो इसे रतान कहा ही नहीं जा सकता। क्योंकि ऐसे स्नानसे तो कोई लाम नहीं होता, बल्कि कुछ-न-कुछ हानि ही होती है। कारण यह कि भीतरी गर्मी ऊपर या जाती है श्रीर उसकी शान्ति नहीं होती, अतः हानि पहुँचाती है। जवतक स्नान करनेसे शरीमेंका

जहर न निकल जाय, तबतक उसे स्नान कहना ही व्यर्थ है। इस-लिए ब्रह्मचारीको खूव रगड़ रगड़कर शरीरके प्रत्येक ऋँगको साफ करके स्नान करना चाहिये।

जाड़े और वरसातमें चाहे कम समयतक स्नान करे, पर
गर्मीके दिनोंमें आध्यंटे से कम स्नान नहीं करना चाहिये। इतनी
देरतक स्नान करनेसे मस्तिष्क ठंढा पढ़ जाता है। जिन लोगोंको
स्वप्तदोप होता हो, उन्हें तो इसी प्रकार शामके वक्त भी नहाना
चाहिये। स्नान हमेशा ठंढे पानीसे करना विशेष छाभदायक है।
गर्मीके दिनोंमें प्रत्येक खी-पुरुषके छिए दोनों वक्तका नहाना बड़ा
लाभदायक है। जाड़ेके दिनोंमें भी ठएढे पानीसे ही नहाना अच्छा
है। जो लोग इतनी सदीं न सहन कर सकें, उन्हें गरम पानीसे
नहाना उचित है; किन्तु ऐसे लोगोंको भी सिरपर ठएढा पानी ही
छोड़ना चाहिये। कारण यह कि मस्तकमें शरीरके सब अंगोंसे
बहुत अधिक गर्मी रहती है। अतः गरम पानी डालनेसे मस्तिष्कमें
तरावट नहीं आती, उसकी गर्मी वनी ही रह जाती है।

नहानेके लिए स्वच्छ जलवाछी नदी विशेष उत्तम है। यदि नदीमें स्नान करना सुलभ न हो,तो कुएँके ताजे पानीसे स्नान करना चाहिये। कूप-जल सब ऋतुओं में नहानेके योग्य रहता है। क्योंकि यह जल जाड़ेमें गर्म और गर्मीमें शीतल रहता है। स्नानमें हाथसे शरीरको रगड़ना विशेष डपकारी है। कारण यहकि इससे शरी-रमें एक प्रकारकी विजली पैदा होती है। इसलिए सब अंगोंको विजलीकी शक्ति देनेके लिए प्रत्येक अंगको खूब रगड़ना चाहिये। जो श्रंग नहीं रगड़ा जाता, वह कमजोर पड़ जाता है। इसी प्रकार पेटको भी खूब रगड़ना उचित है। इससे कव्ज नहीं होता श्रौर पेटमें कभी कड़ापन नहीं श्राता।

कभी-कभी साबुन और गरम पानीसे स्नान करते रहना वड़ा ही स्वास्थ्य-प्रद है। क्योंकि इससे स्वचायें खूब साफ रहतो हैं। किन्तु प्रतिदिन गरम पानीसे नहाना ब्रह्मचर्य के छिए हानिकारक है। वास्तवमें यह अप्राकृतिक स्नान है। इस प्रकारके स्नानसे मनुष्य कमजोर, नाजुक तथा विपयी वन जाता है। यदि नदीका नहाना सुगम हो तो प्रतिदिन नदी में स्नान करना चाहिये। नदी-स्नानमें एक पन्य दो काज हैं। स्नान भो हो जाता है और तैरनेसे कसरत भी हो जाती है।

तैरनेमें बहुतसे गुण हैं। तैरनेसे पूरी कसरत हो जाती है और सब अगा पर काफी जोर पड़ने कारण शरीर पुष्ट हो जाता है, फेफड़े शुद्ध और बड़वान होते हैं। शरीरमें फ़र्ती आजाती है। उत्साह बहुत बढ़ जाता है इससे पाचनिक्रया भी बढ़ जाती है। किन्तु यह स्मरण रहे कि स्नान के बाद तुरन्त भो जन करना बड़ा हानिकारक है। क्योंकि इससे पाचनिक्रया बिगड़ जाती है और शरीर-स्थित पित्त कुण्ति हो जाता है। इसिलए ब्रह्म बारियों को चाहिये कि वे स्नान करनेके बाद तुरन्त ही न तो भो जन ही करें और न भोजनके बाद तुरन्त स्नान ही करें। ये दोनों हो बातें अत्यन्त हानिकारक हैं। स्नान करनेके कमसे कम डेड़ या दो घंटे के बाद भोजन करना तथा भोजनके दो-तीन घएटे बाद स्नान

करना हितकर है। पर सबसे अच्छा तो यह हो कि स्नानके बाद ही भोजन करनेकी आदत डालनी चाहिये, भोजनके बाद स्तान करना बिलकुल भदा, अस्वाभाविक और उतना लाभदायक भी नहीं है जितना कि होना चाहिये।

इस प्रकार अच्छी तरहसे स्नान कर चुकने के बाद सूखें तौलियेसे शरीर को भलीभाँ ति पोंछ डालना चाहिये। वाद सूखा वस्त्र पहन लेना चाहिये। ऊपर कही गयी रीति से प्रति दिन स्तान करनेवाले मनुष्य सदा आरोग्य प्रसन्न चित्त श्रौर पित्रन्नः रहते हैं। महीने दो महीने तक उक्त रीतिसे स्नान करनेवालों को अपने श्रापही श्रनुभव हो सकता है कि इस प्रकारके स्नानसे क्या लाभ हैं। नदीके वाद ताजावका स्नान भी श्रच्छा है, पर अधिकांश स्थानों के तालाव बहुत गन्दे होते हैं, इसलिए उनमें स्नान करना हानिकारक है। ऐसे तालावों के स्नानसे कुं एँ के पानीसे स्नान करना ही श्रच्छा है। क्यों कि स्नान करने के लिए वहुत शुद्ध जल होना चाहिये। जिन तालावों का पानी गन्दा रहता हो, जो तालाव वस्तीके समीप हों, उनमें भूलकर भी स्नान नहीं करना चाहिये।

W SIELS W

श्राहारसे ब्रह्मचर्यका बड़ा ही घनिष्ट सम्बन्ध है। श्राहार ही शरीरका सर्वस्व है। शरीरको जैसा श्राहार दिया जाता है वैसे ही उसके श्रंग-प्रत्यंग हो जाते हैं। किन्तु आहार यानी मोजनके महत्वको सब लोग नहीं जानते। यही कारण है कि ऐसे लोभ सदा हुखी रहते हैं। ब्रह्मचारियोंको खाहारपर पूरा ध्यान देना वाहिये। खाहार सात्विक, राजस ख़ौर तमाम भेदसे तीन प्रकारका होता है। आहारसे खायु, बल-बीर्य, खुख भौर प्रीतिकी चृद्धि होती है। सात्विक खाहारसे दुद्धि सात्विकी होती है, राजिस सिकसे दुद्धि राजसी और तामसिक खाहारसे दुद्धि तामसी होती है। इसलिए ब्रह्मचारीको सदा सात्विक खाहार ही करना चाहिये। अब तीनों प्रकारके आहारोंका निर्णय देखिये:—

सात्त्विक ग्राहार—जो ताजा, रस-युक्त, हलका, सादा, स्तेह्युक्त, मधुर श्रोर प्रिय हो। जैसे गेहूँ, चावल, मूँग, दूध, घी, चीनी, नमक शाक, फलादि सात्विक भाहार हैं।

राजिसिक आहार—जो अत्यन्त गर्म, घटपटा, कड़वा, तिक्त, नमकीन, खट्टा, तैलयुक्त, गरिष्ट और क्रला हो। जैसे—तरह तरहकी गन्दी और अपिवनताके साथ बनी हुई मिठाइयाँ घटनो, अचार, लालिमर्च, हाँग, प्याज, लहसुन, मांस, मळ्ली चाय, गाँजा, भाँग अफीम, शराब, चएह, चरस, बोड़ी सिगरेट, तम्बाकू, सोडा, लिसुनेड, आदि।

तामसी आहार—वह है जो बासी, रसहीन, दुर्गन्धित, गला हुआ तथा विपम हो। (जैसे घी और तेलके मिश्रण से वने हुए पदार्थ) तामसी आहारसे मनुष्यकी राज्ञसी बुद्धि हो जाती है। ऐसा आहार करनेसे मनुष्य दुखी, बुद्धिहीन, क्रोंधी, अधर्मी, सूठ बोलनेवाला, हिंसक, लालची, आठसी और पापी हो जाता है।

राजसी श्राहार यद्यि तामसीकी श्रिपेत्ता श्रच्छा है तथापि वह भी ब्रह्मचारीके लिए हानिकारक है। क्योंकि राजसी श्राहारसे मन चश्चल, कामी, क्रोधी, लालची श्रीर शोक-युक्त होता है।

श्रतएव ब्रह्मचारीको सदा सात्विक भोजन करता चाहिये। इसके श्रतावा भोजनकी मात्रा भी हळकी होनी चाहिये। क्योंकि श्रिषक भोजन करनेसे रारीरमें भारीपन रहता है, हर समय सुस्ती बनी रहती है। शास्त्रीय नियम तो यह है कि पेटको आधा श्रत्रसे. चौथाई जलसे भरकर एक चौथाई वायुके लिये खाली रखना इचित है। यह याद रहे कि सात्त्रिक भोजन भी बासी हो जानेसे वामसी हो जाता है श्रौर अधिक खा लेनेसे राजसी वन जाता है।

भोजन करनेमें शीव्रता करना उचित नहीं। क्योंकि जो भोजन खूब छुचल-छुचलकर नहीं खाया जाता, वह यथेष्ट रीतिसे जैसा कि पचना चाहिये नहीं पचता। वह भोजन जल्द पचता और तिशेप हितकारी होता है, जो श्रच्छी तरहसे छुचलकर खाया जाता है। इससे थोड़े भोजनमें काम भी चल जाता है, पाखाना भी साफ होता है। कम-से-कम एक प्रासको तीस बार छुचछना चाहिये। इस रीतिसे भोजन करना वीर्य-रज्ञाके लिए बड़ा ही हितकारक है।

भोजन करते समय खूब शान्त श्रौर प्रसन्न रहना चाहिये। क्रोधके साथ जो भोजन किया जाता है, वह सान्त्रिक रहनेपर भो राजसी हो जाता है। बहुतसे छोम श्रधिक विषय करनेके लिए खूब हुछुआ, मुंबई श्रादि पौष्टिक पदार्थ खाते हैं। वे सममते हैं कि इन चीजोंसे वीर्यके नाशका श्रसर शरीरपर नहीं पड़ेगा।
किन्तु यह उनकी भूल है। क्योंकि ये चीजें अच्छे-अच्छे कसरती
पहलवानोंके पेटमें वड़ी किठनाईस पचती हैं, किर विलासा
मनुष्य इन्हें कैसे पचा सकता है। कारण यह कि जो मनुष्य
श्रिक विपय करता है, वह तो स्त्राभाविक ही बहुत जल्द कमजोर हो जाता है। ऐसा करनेका फल यह होता है कि पेटमें
तरह-तरहकी वीमारियाँ हो जाती हैं श्रीर श्रम्तमें उसकी मृत्यु
हो जाती है।

अतः त्रह्मचारियोंको चाहिये कि वे मिठाई, खटाई तथा मसाले दार चीजें खाकर चटारे न वनें। सादा सादा और स्वच्छ भोजन करें। चटपटी चीजें त्रह्मचर्यमें वाधा पहुँचाती हैं। लाल मिर्च तो त्रह्मचर्यके लिए प्रत्यच्च काल समिमये। इसलिए इन चीजोंको धीरे-धीरे कम करके कुछ दिनों में एक दम त्याग देना चित है।

दिनमरमें केवल दो वार भोजन करना उचित है। पहला भोजन १०-११ वजे और दूसरा शामको आठ वजे करना ठीक है। रातके भोजनके छुछ देर वाद थोड़ा गरम किन्तु ठएडा दूध चीनी डालकर पी लेना, चाहिये। वहुतसे लोग दूधका वर्तन मुँह में लगाते हा एक साँसमें गटक जाते हैं। यह छादत वहुत दुरी है। दूध या पांनी धीरे-धीरे पीना चाहिये। जिस प्रकार लोग गरम चायका थोड़ा-थोड़ा करके धीरे-धीरे पीते हें, उसी प्रकार दूध और पानी भा पीना चाहिये। बहुत गरम भोजन कभी न करना चाहिये, क्योंकि इससे वीर्थ पतला पड़ जाता है। इसके छलावा गरम भोजनसे दॉतोंपर भी चुरा प्रभाव पड़ता है। किन्तु श्रिधिक देरका बना हुआ भोजन भी नहीं करना चाहिये; क्योंकि देरका बना हुआ भोजन विकार-युक्त हो जाता है। इसी प्रकार कहीं से थककर आते ही भोजन कर लेना भी डिचत नहीं है। भोजनके बाद एक घएटे तक शारीरिक या मानसिक श्रम नहीं करना चाहिये। भोज नके समय यदि पानी न पिये तो बड़ा श्रच्छा हो। इससे भोजन जल्द पचता है। यदि पानी पिये विना न रहा जाय तो थोड़ासा पानी पी लेना चाहिये। पर जहाँ तक हो सके, बिलकुत्त न पिये और भोजन कर चुकनेके घएटेभर बाद श्रपनी इच्छाके श्रनुसार पानी पी ले। भोजनके बाद सौ कदम धीरे-धीरे टहलना चाहिये। भोजन करते ही चारपाई पर पड़ जाना अच्छा नहीं है।

फलाहार — अन्नकी अपेना फतों में बहुत अधिक सात्त्रिकता है। कारण यह कि फलों में प्राकृतिकता विशेष है। अन साते-वालों के लिए भी थोड़ा बहुत फल खाना बहुत आवश्यक है। क्यों कि फलों में संजीवनी शिक्त बहुत रहती है। भोजन करने के दो घरटे बाद फल खाना अच्छा है। वीर्य-रचाके लिए फलों का खाना बड़ा ही लाभदायक है। फलों से नीचे लिखे लाभ होते हैं:—

१—फलों से श्रायुकी वृद्धि होती है, तन्दुरुस्ती ठीक रहती है, वदनमें ताकत श्राती है, बुद्धि निर्मेळ होती है श्रीर काम-विकार उत्पन्न नहीं होता। इससे चित्त भी खूब प्रसन्न रहता है, शरीर हलका रहता है।

२—पाखाना साफ होता है, निवंबता पासमें फटकने नहीं

पाती, कभी कब्ज नहीं होता, ब्वरादि रोगोंसे रचा होती है।

३—मनसे बुरी वासनायें निकल जाती हैं, सुन्द्र भावनायें जत्पन्न होती हैं, काम-क्रोध-लोभ-मोहादि विकार दूर हो जाते हैं तथा हृदयमें अद्भुत शान्तिका सङचार होता है।

४- वीर्य पुष्ट होता है, शारीरकी कान्ति वढ़ जाती है और मानस शुद्ध हो जाता है।

फलों में सूर्यतेज और विजली बहुत भरी रहती है, इस कारण फलाहारीको सहसा कोई रोग नहीं हो सकता। फलाहारसे बुद्धि भी तीन्न हो जाती है। हमारे पूर्वजोंका कन्द-मूळ फल ही मुख्य खाहार था, यही कारण है कि वे इतने तेजस्वी, बुद्धिमान सदा-चारी और शक्ति-सम्पन्न थे, जिनकी ज्ञान-गरिमाको देखकर सारी दुनिया खाज भी हैरान हो रही है। किन्तु हम उन्होंकी सन्तान हो कर मूर्ख और दब्बू बने बैठे हैं। इसका कारण यही है कि हम श्राकृतिक नियमोंका पालन न करके रात-दिन वीर्य-नाशक उपायोंमें लगे रहते हैं। अतः अपने पूर्वजोंको भाँ ति सदाचारी और न्रह्मचारी होनेके लिए इसी बातकी आवश्यकता है कि हमारा खाहार ठीक हो।

दुग्धाहार-दूध संसारमें अमृत कहलाने योग्य है। वास्तवमें दूधसे उत्तम कोई भी खाने-पीनेकी चीज नहीं है। सबसे उत्तम और गुणकारी दूध गायका होता है। यही कारण है कि पुराने जमाने में सर्वस्व-त्यागी ऋषि मुनि छोग भी गो-दुग्धके छिए गौएँ पालते थे। खासकर धारोष्ण दूधमें वहुतसे गुण हैं। कुछ गुण

नीचे लिखे भी जाते हैं:-

१ — गायका ताजा दुहा हुन्ना दूध सबेरे पीनेसे शरीरमें वल-चोर्यकी वृद्धि होती है। मन को शान्ति मिलती है।

२— तत्त्रण शरीरमें फ़ुर्वी था जाती है, साहस बढ़ जाता है, आछस्य दूर हो जाता है दिमारामें तरो रहती है।

३ — बुद्धि पवित्र होती है, विचारोंमें उचता हो जाती है, तथा धातु-सम्बन्धी कई तरहके रोग नष्ट हो जाते हैं।

४-गायका दूध हलका होता है, इसलिए जस्द पचता है।

यदि गायका दूध न मिले तो भैंसके दूधका सेवन करना चित है। भैंसका दूध गायके दूधकी अपेत्ता अधिक गरिष्ट होता है। दूध देनेवाली गाय या भैंसको शुद्ध तृष्ण-चारा खिलाना चाहिये। क्योंकि जैसा आहार दिया जाता है, वैसा ही दूधका गुण होता है। जो गाय रोगी हो, अशुद्ध और हानिकारक चीजें खाती हो, उसका दूध कभी न पीना चाहिये। इसलिए सममदार छोग वाजाक दूध नहीं पीते।

दूधको विना कपड़ेसे छाने कभी नहीं पीना चाहिये। गरम दूधमें उतनी प्राण्शक्ति नहीं रह जाती, जितनी कि ताजे और कच्चे दूधमें रहती है। दुहनेके छाधा घएटे बाद दूधमें विकार पैदा हो जाता है इसलिए देरके दुहे हुए दूधको विना उवाले नहीं पीना चाहिये।



भू संगति भू भ्राप्ट्रस्थार्थ

हिन्दी हो चारीके लिए संगितपर पूरा ध्यान देना चाहिये; क्यों कि जैसे मनुष्यका साथ पड़ना है, वैसा ही हृदय हो जाता है। इसलिए हमेशा वड़ों की संगित करनी चाहिये। सतसंगसे मनुष्यका जितना सुधार होता है, उतना और किसीसे नहीं। सतसंगकी महिमा ही अपरम्पार है। इसीसे गुसाईजीने लिखा है:—

"तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग। तुलै न ताहि सकल सुख, जो सुख लव सतसंग॥"

-रामचरित-मानस्।

सत्संगके प्रभावसे अधम स्वभाववाले साधु और सदाचारी वन जाते हैं। कुसंगमें पड़नेसे मनुष्यका जीवन ही नष्ट हो जाता है। फिर वह किसी कामके लायक नहीं रह जाता।

> "बरु भल वास नरक कर ताता। दुष्ट संग जिन देइ विधाता॥"

> > —रामचरित-मानस्।

इसीलिए अच्छे और वहे लोग बुरे आदिमयोंसे सदा दूर रहते हैं। इस वातका दावा कोई भी नहीं कर सकता कि मैं कुसंगमें रहकर भी अपने धर्मका पालन करता रहूँगा। क्योंकि ऐसा दावा करना विपपान करके जीवित रहनेका दावा करनेके समान है। अतएव ब्रह्मचारियोंको उचित है कि वे कुसंगसे सदा दूर रहें। बुरे लोगोंकी हवा भी अपने शरीरमें न लगने दें।

ब्रह्मचारियोंको सदा सत्संगमें ही रहना चाहिये। संसारमें जितने साधन मौजूद हैं, उन सबमें सत्संग सबसे श्रेष्ठ उपाय है। जगद्गुरु शंकराचार्यने लिखा है: —सतसंगसे निःसंगकी प्राप्ति होती है। निःसंगसे निर्मोहत्त्व होता है; निर्मोहत्त्वसे सत्यका यथार्थ ज्ञान श्रीर निश्चय होता है। वह मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है, यानी भवसागरसे पार हो जाता है।

गोस्वामी तुलसीदासजीने कहा है,—"सठ सुधरहिं सत-संगतिं पाई। पारस परिस कृथात सुहाई॥" वास्तवमें यह कथन बहुत ही ठीक है। एक समय विष्णु भगवान्ने राजा बिलसे पूछा,—तुम सन्जनोंके साथ नरकमें जाना पसन्द करते हो या दुर्जनोंके साथ स्वर्गमें ? बिलने तत्काल उत्तर दिया कि, मुमे सन्जनोंके साथ नरकमें जाना ही पसन्द है। विष्णु भगवान्ने पूछा,—सो क्यों ? चिलने कहा,—जहाँ सज्जन हैं, वहीं स्वर्ग है श्रीर जहाँ दुर्जन हैं, वहीं नरक है। दुर्जनोंके निवाससे स्वर्ग भी नरक वन जाता है श्रीर सज्जनलोग नरकको भी स्वर्ग वना देते हैं। सन्जनलोग जहाँ रहेंगे, वहाँ सब कुछ रहेगा।

उत्तम प्रंथ भी मित्रके समान ही उपकारी होते हैं। जहाँ सत्संग न हो, वहाँ सद्यन्थों ही को संगति करनी चाहिये। सद्यन्थों से मनुष्यको हर समय शान्ति मिलती है। आजतक जितने महात्मा हुए हैं, सब सद्यन्थों और सन्मित्रों के हा प्रभावसे। उच्चकोटिके प्रंथों हु। राही ज्ञानका कोप संसारमें सुरिचत है। जिसने इनको आराधना की उसे कुछ-न-फुछ अवस्य मिजा।

सद्ग्रन्थों के पठन-पाठनसे मनकी सारी कुचिन्तायें मिट जाती है; संशय दूर हो जाता है भीर मनमें सद्भाव जागृत हो जाता है। ज्ञानानन्दके सामने विपयानन्द फीका पड़ जाता है। अतः ब्रह्मचान्रीको प्रतिदिन सन्ध्या-संबेरे अथवा फुर्सतके समय पवित्रता और एकाग्रतापूर्वक किसी पवित्र अथका पाठ और मनन करना चाहिये। अपने दिलमें यह निश्चय कर लेना चाहिये कि प्रति दिन में इतना पाठ करके तब अल और जड़ प्रहण् कहूँगा। ऐसा निश्चय कर लेनेसे मनुष्यके भीतर अद्मुत शक्ति पैदा होने लगती है। ब्रह्मचर्यको रद्माके छिए योगवाशिष्ठ, गीता, रामायण, दासन्वीध, आदि पुस्तकें विशेष उपकारों हैं।

जिस प्रकार कुसंगसे सर्वताश हो जाता है, उसी प्रकार बुरी पुस्तकें पढ़नेसे भी जीवन बर्बाद हो जाता है। इसलिए ज्ञहाचा- रीको चाहिये कि वंह शृंगाररसपूर्ण अथवा मनमें बुरे भाव एत्पन्न फरनेवाली पुस्तकें कभी न पढ़े। बुरी पुस्तकों के पढ़ने और सुननेसे सच्चरित्र बच्चे भी दुश्चरित्र हो जाते हैं। इसिछए ऐसी पुस्तकें त्याग दो। बुरी पुस्तक पढ़ना और विष खा लेना वरावर है। अतः मूर्धतासे कभी कोई गन्दी पुस्तक न पढ़ वैठो। कारण यह कि बुरी वातें जल्द मनमें वैठ जाती हैं, पर अच्छी वातें जल्द नहीं वैठती। आजकल अञ्लीळ तथा खब्जाजनक पुस्तकोंका खूब अचार हो रहा है। इन बुरी पुस्तकोंसे ब्रह्मचर्यका विशेष रूपसे पतन होता है।

भतः जो लोग वीर्य-रत्ता करना चाहें, वे घुरी पुस्तके भूलकर भी हाथसे न छुये । ब्रह्मचारीको चाहिये कि वह अवकाशके समय सदाचार, नीति, धर्म तथा गम्भीर विपयोंकी पुस्तके पढ़े; जैसे, गीता, रामायण, मनुस्पृति, दर्शन-शास्त्र आदि; कत्तमोत्तम महा-पुरुपोंकी जीवनियाँ पढ़ें; जैसे स्वामी राम्तीर्थ, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, लोकमान्य तिलक, तुकाराम आदिके जीवनचरित।

अच्छी पुस्तकों के निरन्तर पाठसे कमीनेष्ठा, प्रसन्नता, धीरता, विचारशक्ति, दया और बहु इता प्राप्त होती है; चिन्ता, भय, परा-घीनता, ह्रेप-भाव और अहंकारादि दुगु ए दूर हो जाते हैं। मन और मस्तिष्कको अपूर्व शान्ति मिलती है। मनुष्य उद्योगी,परिश्रमी तथा विचारवान हो जाता है। इसलिए ब्रह्मचारीको अध्ययनशील वनना चाहिये।

पवित्र-दृष्टि भू

संसारकी प्रत्येक वस्तुमें गुण और दोष दोनोंका समावेश है। जिस वस्तुसे हमारे जीवनकी रक्षा होती है, उसी वस्तुसे हमारा संहार भी हो सकता है। उदाहरण जीजिये, भोजनसे हमारी गृष्डि होती है, और उसीसे कभी-कभी हमारा नाश भी हो जाता है। ठीक यही हाल आँखोंका भी है। शरीरमें आँख बड़ी ही जरूरो इन्द्रिय है। इसके बिना मनुष्यको बड़ा कप्ट होता है। किन्तु इन आँखोंद्वारा ही मनुष्यका पतन भी हो जाता है। इसलिए ब्रह्मचारीको पतनकी और कभी न मुक्तना चाहिये। जो मनुष्य खियोंकी और अधिक ताकता है, संसारकी नाना प्रकारकी चीजोंको पानेके जोभसे देखता है, वह अवश्य नष्ट जाता है। किसी खीका ध्यान करना, उसकी सूरत देखनेके लिए लालायित होना, युवतियोंकी और धूरकर देखना, ब्रह्मचर्यका घातक है।

इसिंखए ब्रह्मचारीको पिवत्र-दृष्टि रखनी चाहिये। यदि किसी स्त्रीका स्मरण आ जाय तो फौरन अपनी माताके स्नरूपका ध्यान करना चाहिये अथवा परमात्माके मनोहर स्वरूपमें मन लगाना चाहिये। इस प्रकार अपनी माँ या ईश्वरको उस स्त्रीमें देखने लगो। यदि किसी स्त्रोके किसी अंगका स्मरण हो आवे, तो अपनी माताके उसी अंगका स्मरण करो। इससे तुम्हारे भाव दूषित होनेसे सहजहीं वच जायेंगे और तुम्हारी पापपूर्ण वासना-आंका अन्त हो जायगा। किसी स्त्रीसे वातचीत न करो। यदि कभी कोई ऐसा प्रसंग था जाय कि विना वात किये काम न चल-सके, तो धावश्यकीय धातें कर लो, किन्तु ध्रपनी माँ या वहनकी दृष्टिसे उस कोको देखते हुए। इसका मतलब यह नहीं है कि उस स्त्रीकी खोर ताकते रहो। ऐसा कभी नहीं करना चाहिए; आँखें नीचो किये रहना ही उचित है। हमारे कहनेका मतलब यह है कि नीची निगाह किये रहनेपर भी यदि मनश्चक्ष उस स्त्रीके स्वरू-पको देखनेमें व्यस्त रहे; तो माँ खोर बहनके रूपमें उसे देखो। ऐसा भाव रखनेसे महाचारीके ज्ञतका पालन होता है।

यदि कभी किसी बुरी वस्तुपर दृष्टि पड़ जाय, तो फौरन खपनी दृष्टिको समेट लो और ईश्वर-चिन्तनकी खोर मन लगा दो। ऐसा करनेसे तुम्हारे मनमें उस बुरे दृश्यका कुसंस्कार नहीं पड़ने पावेगा और तुम्हारी पवित्रता ज्योंकी-त्यों वनी रहेगी। किन्तु सद्दृ सतर्क रहनेसे ही मनुष्य खपनेको बचा सकता है, खन्यथा नहीं।





श वाल-शिचा श **४८८८**ॐॐ

कि अजिक मूर्णताके कारण वालक-कि कि आजिक मूर्णताके कारण वालक-कि कि बालिकाओं को उचित शिक्षा नहीं दी जाती, इसलिए कि कि वे अपने वचोंको पूर्ण रीतिसे नैतिक शिक्षा दें। पाठशालामें पढ़नेके लिए भर्ती करा देना किसी कामका नहीं यदि उन्हें नैतिक शिक्षा न दी जाय। आवश्यकता इस वातकी है कि बचोंमें चरित्र खल पैदा हो और वे सदाचारी वनें। किन्तु यह तभी हो सकता है, जब प्रथम-हीसे वचोंपर दृष्टि रखी जाय। इसके लिए नीचे लिखी वातोंपर ध्यान देना जकरी है:—

१—लड़के द्वरी संगतिमें न पड़ने पानें। किसी अपरिचित युवकके साथ न रहने पानें। खेळें-कूदें खूब, पर अच्छे छड़कोंके साथ। रातमें किसी बिगने आदमीके पास न सोनें।

२—चटपटी चीजें खिलाकर बचोंकी जवान न विगाड़े । गरम विस्तरेपर न सुलावे । औंधा भो न सोने दे । २ - शिक्तापूर्ण कहानियाँ सुनावे । वीरोंकी जीवनियाँ सुनाकर वीरताका भाव उत्पन्न करे । विवाहादिकी कोई भी वात उनसे न कहे । स्नी-पुरुषके गृप्त जीवनका प्रकाश उनपर जरा भी नः पड़ने दे।

४—इन वार्तोका पहले-हीसे अभ्यास डाले: —वड़ोंकी सेवा श्रीर उनकी श्राज्ञाका पाछन, सहन शीलता, सत्यता, आलस्यका त्याग, निरिभमान, परिश्रमको वान, दृढ़ता, साहस, ईश्वरोपासना श्रीर प्रत्येक वस्तुसे कुञ्ज-न-कुञ्ज शिक्षा लेनेकी चेष्टा। किसके साथ कैसा वर्त्ताव करना चाहिये, इसका भी उनमें ज्ञान होना जरूरी है।

. उत्पर की वातोंपर ध्यान रखनेसे वचोंकी आदत नहीं बिगड़ने पाती और वे ब्रह्मचर्यका पालन करनेमें समर्थ होते हैं।

ब्रह्मचर्पपर अथर्ववेद ब्रह्मचर्पपर ब्रह्मचर्पपर अथर्ववेद ब्रह्मचर्पपर ब्रह्मचर ब्रह्मचर्पपर ब्रह्मचर ब्रह्मचर्पपर ब्रह्मचर ब्रह्मचर्या ब्रह्मचर ब्

श्रथवं वेदमें ब्रह्मचर्यका प्रकरण वड़ा ही सुन्दर है। पाठकों के लाभार्थ यहाँ उसका कुछ श्रंश दिया जाता है। इस व्याख्यामें सृष्टिको ब्रह्मचारी बनाकर यह दिखळाया गया है कि इसी प्रकार मनुष्य को भी ब्रह्मचर्यका पालन करना चाहिये। पहले श्रेष्ठ ब्रह्मचारीका कर्त्तव्य देखिये। लिखा है कि—

त्रह्मचर्येति समिधा समिद्धः कार्ष्णे वसानो दीन्तितो दीर्घश्मश्रुः॥ स सद्य एति पूर्वस्मादुत्तरं समुद्रं लोकान्संगृभ्य मुहुराचरिकत्॥ श्रांत् तेजसे प्रकाशित कृष्णचर्म धारण करता हुआ, त्रतके श्रमुकूल श्राचरण करनेवाला श्रोर वड़ी-बड़ो दाढ़ी-मूँ छ धारण करनेवाला ब्रह्मचारी प्रगति करता है। वह जनताको एकत्र करता हुश्रा बारम्बार चनको उत्साह प्रदान करता है श्रोर पूर्वसे उत्तर समुद्रतक शीघ्र ही पहुँचता है।

इस मंत्रके पूर्वाद्धेमें कृष्णचर्म लिखकर ब्रह्मचारीके सादेपनकी सूचना दी गयी है। इस प्रकारसे रहकर विद्याध्ययन करनेके वाद ब्रह्मचारी तमाम लोगोंको महान् कर्ममें प्रवृत्त करता है। इस प्रकार वह ब्रह्मचय्यीश्रम रूपी पूर्व श्रवस्थासे गृहस्थाश्रम रूपी उत्तर श्रवक्स्थामें प्रवेश करता है और संसार-सागरमें श्रपनी जीवनक्मोंकाको चलाता है। जनताको उन्नति करनेके लिए जिन कामोंका करना श्रावश्यक होता है, उन्हें वह करता है। इसका विचार श्रामें मंत्रमें है—

ब्रह्मचारी जनयन्ब्रह्मापोलोकं प्रजापति परमेष्ठिनं विराजम् ।
गर्भो भूत्वाऽमृतस्ययोनाविद्रोह भूत्वाऽसुगंस्ततई ।।

जो ज्ञानामृतके केन्द्र-स्थानमें गर्भरूप रहकर ब्रह्मचारी हुम्रा चही ज्ञान, कर्म, जनता, प्रजापालक राजा श्रीर विशेष तेजस्त्री परमात्माको प्रकट करता हुम्रा, इन्द्र बनकर श्रवश्यमेव राज्ञसोंका नाश करता है।

तात्पर्य यह कि आचार्यके पास नियम, रूप गर्भमें रहकर विद्या-च्ययन करनेके बाद ब्रह्मचारी ज्ञान, सत्कर्म, प्रजा और राजाके यमें तथा परमात्माके स्त्ररूपका प्रचार करता हुआ अन्तमें वीर बनकर शत्रुश्रोंका नाश करता है 1

आचार्यस्ततत्त् नमसी छमे इमे उर्वी गम्भीरे पृथिवी दिवंच । ते रज्ञति तपछी ब्रह्मचारी तस्मिन्देवा संमनसो भवन्ति ॥ ये बड़े गम्भीर दोनों लोक पृथिवी श्रीर द्युलोक आचार्यने। बनाये हैं। ब्रह्मचारी श्रपने तपसे उन दोनोंकी रज्ञा करता है। इसलिए उस ब्रह्मचारीके अन्द्र सव देवता अनुकूल मनसे। रहते हैं।

श्रभिकन्दन् स्तनयन्नरूगः शितिंगो वृहच्छेयोऽनुभूमौजभार । ब्रह्मचारी सिंचति सानौ रेतः पृथिव्यां तेन जीवन्ति प्रदिशश्चतस्रः ॥

गर्जन करनेवाला भूरे और काले रंगसे युक्त बड़ा प्रभावशाली हहा अर्थात् उदक (जल) को साथ ले जानेवाला मेघ (बादल) भूमिका उचित रीतिसे पोपण करता है तथा पहाड़ और पृथिवीपर जलकी दृष्टि करता है, उससे चारो दिशायें जीवित रहती हैं।

श्रोपधयो भूतभन्यमहो रात्रे वनस्पतिः। सम्वत्सरः सहर्तुभिस्ते जाता त्रह्मचारिणः॥ पार्थिवा दिन्या पशव आरएया श्राम्याश्चये। अपन्ता पन्तिग्रश्च ये ते जाता ब्रह्मचारिगः॥

श्रीपियाँ, वनस्पतियाँ श्रातुश्रोंके साथ गमन करनेवाला सम्वत्सर, अहोरात्र, भूत और भविष्य ये सब ब्रह्मचारी हो गये हैं। पृथिवीपर उत्पन्न होनेवाले वन श्रीर गाँवमें उत्पन्न होनेवाले

पत्तहीन पशु तथा धाकाशमें भ्रमण करनेवाले पत्ती, सब ब्रह्म-चारी वने हैं।

श्रीषि वनस्पतिमें ठीक मौसिममें हो फूल-फड छगते हैं, विना मौसिमके नहीं। इसलिए उनमें ब्रह्मचर्य है। मेघ भी ब्रह्मचारी है, क्योंकि वह उर्ध्वरेता है यानी उत्पर जल धारण किये हुए है। ताल्प्य यह कि उर्ध्वरेता होनेके कारण मेघमें पृथिवीके पालन करनेकी शक्ति है, यदि वह ब्रह्मचारी न होता तो यह कार्य कदापि न कर सकता। सूर्य भी श्रपनी किरणोंसे जलको उत्पर खींचता है। मनुष्य भी प्राणके श्राकर्पणसे ध्रपने वीर्यको उत्पर खींच सकता है। इस प्रकार मेघ श्रीर सूर्यके उदाहरणसे ब्रह्मचर्यका माहात्म्य वर्णन किया है। प्रायः सभी पशु-पत्ती भी श्रहनुगामी होते हैं। वे श्रपनी खियोंसे गर्भाधानके लिए हो सम्भोग करते हैं।

इस प्रकारके वैदिक मंत्रों से यह सिद्ध होता है कि जब पशु-पन्नीतक इस नियमका पालन करते हैं कि विना ऋतुकालके वे खी-प्रसंग नहीं करते तथा मेघ और वनस्पतिमें भी वीर्यको ऊपर खीं वनेकी शक्ति है, तब मनुष्यमें यदि ये वार्ते न हों तो महान् लजाकी बात है। मनुष्य सब प्राणियों से श्रेष्ठ है। इसे

े नियमके विरुद्ध करना शोभा नहीं देता। अतः उसका

है कि वह भो वृत्त-वनस्पितयों की भाँति वीर्यको प्राग्रहारा जपर खींचकर ब्रह्माग्रहमें स्थित करे, नीचे न आने दे और ऋतु-मती स्रोके साथ ही गर्भाधानके लिए सम्भोग करे और किसी समय भी न करे। यदि वह इसके विरुद्ध आचरण करेगा तो पतित समझा जायगा।

। अञ्चलकार वर्ण और आश्रम ।

गीतामें भगवान्ने कहा है:-

"चातुर्वर्ग्य मया सृष्टं गुर्ण कर्म विभागशः।"

चारों वर्णों की रचना गुण श्रीर कर्मके श्रनुसार की गयी है। श्राह्मण्के छः कर्म हैं — पढ़ना पढ़ाना, यज्ञ करना, यज्ञ कराना, दान देना, दान लेना। ये छः तो त्राह्मण्के कर्म हुए। अब ब्राह्म- एमें किन-किन गुणों का होना जरूरी है, सो सुनिये। मनकी शान्ति, इन्द्रियों का दमन पवित्रता, ज्ञान-श्रीहता, सरलता, ज्ञान, विज्ञान श्रीर श्राह्तिकता ये ब्राह्मण्के स्वाभाविक गुण हैं।

चत्रियों के ये कमे हैं - पढ़ना, यज्ञ करना, दान देना, प्रजा-रच्ण। इसी प्रकार शूरता, तेज, धेर्य, दच्चता, दान और आस्ति-कता ये चत्रियों में स्वभाविक होना चाहिये।

वैश्योंका कर्म है—पढ़ना, यज्ञ करना, न्यापार करना, दान, देना। चदारता, न्यापार-कुशलता भक्ति-तत्परता और चमा-शीलता ये वैश्यके स्वाभाविक गुण हैं।

शूद्रोंका कर्म है, ऊपर कहे गये तीनों वर्णोंकी वड़े संमयके साथ हर तरहसे सेवा करना।

चारों वर्णीको समान रूपसे ब्रह्मचर्यका पालन करके अपने-

श्रपने धर्ममें प्रयुत्त होना चाहिये। बहुतसे लोग यह सममते हैं कि श्रूदों को ब्रह्मचर्यका पालन श्रीर विद्याध्ययन करना उचित नहीं है। शास्त्रकारोंने निपेद किया है। किन्तु ऐसा समझनेत्राले भून करते हैं। वेद तो पशु-पित्त्यों के ब्रह्मचारी रहने का वर्णन करता है। फिर मनुष्यको उससे क्यों कर बंचित रखा जा सकता है? दूसरी बात यह भी है कि बिना ब्रह्मचर्यके स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा, वह श्रपनी जान समालेगा या दूसरे की सेवा करेगा। रही श्रूदों के विद्याध्ययनको वात, सो ज्ञान प्राप्त करना प्रत्ये क मनुष्यका धर्म है। ज्ञान के विना मनुष्य श्रपने कर्त्तव्य-कर्मों को कैसे जान सकेगा? इसलिए विद्याध्ययन करना भी श्रूदों को उचित है श्रीर शास्त्र-विदित है।

चक्त चारों वर्णों के छिए चार आश्रम हैं। उनके नाम ब्रह्मच र्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम और सन्याश्रम। उपनयन संस्कारके बाद वालकों को गुरुकुछों में जाकर रहना चाहिये। ब्रह्म-चर्याश्रममें वालक सादी चाछसे कौपीन धारण करके विद्याध्ययन करता है, गुरुकों सेवा करता है और ध्यपने ध्याचरणों का पालन करता है। इसकी ध्यवि कम-से-कम २५ वर्षकी श्रवस्थातक है। श्रिधिक दिनोंतक ब्रह्मचर्यका पालन करे, तो और भी उत्तम। पर इससे कम नहीं होना चाहिये।

बाद वह ब्रह्मचारी गृहस्थाश्रममें प्रवेश करता है। इस दूसरे आश्रममें उसे सन्तानोत्पत्ति, द्रव्योपार्जन और छोकसेवा तथा भतिथि-अभ्यागतों की सेवा करनी चाहिये। इसका समय २५ वर्षसे ५० वर्ष तक है।

फिर गृहस्थाश्रमसे वान-प्रस्थाश्रममें प्रवेश करना चाहिये। मनुमहाराजने छिखा है:—

> गृहस्थरतु यदा पश्येद्वली पलितमात्मनः । अपत्यस्थैवचापत्यं तदारत्यंसमाश्रयेत् ॥

धर्यात् जव गृहस्य अपने रारीरको वलहीन होता देखे और घरमें पुत्र-पौत्र हो जायँ, तब वनमें प्रवेश करे। इसकी अवधि ५० वर्षसे ७५ वर्षतक है। इस आश्रमके मुख्य कर्त्तन्य ये हैं।

१—वनमें कुटी बनाकर शान्तिके साथ जीवन व्यतीत करे, सांसारिक खाडम्बरोंको त्याग दे, निर्मोह होजाय खीर प्रकृतिके सूक्ष्मातिसूक्ष्म तत्त्वोंका गम्भीरता और बारीकीके साथ निरी-च्या करे।

२—संसारके कल्याणार्थ विद्यार्थियों को विद्या दान दे। किन्तु उनसे कभी कुछ माँ गे नहीं।

३—संसारके छोटे-से-छोटे जीवधारीको भी प्रेमकी दृष्टिसे देखे और "अहिंसा परमोधर्मः" का पालन करे।

४-कन्द्-मूल-फलादिसे अपनी क्षुधाका निवारण कर लिया करे और सदा स्वर्गीय आनन्दमें विचरण करे।

५—नाना प्रकारकी विद्यार्थीका आविष्कार करे। सदा अपनी आत्माकी उन्नतिकी श्रीर ध्यान रखे। ६--गृहस्थोंको उचित शिक्ता दे। इन्द्रियोंपर अधिकार करनेके लिए योगाभ्यास करे और परमात्माकी श्रोर मन लगाने।

रसके वाद संन्यासाश्रममें प्रवेश करे। यह अन्तिम आश्रम है। इसकी अवधि ७५ वर्षके वाद जीवन पर्यन्त है। इसमें पहले कहे गये तीनों आश्रमोंके कर्मीका त्याग हो जाता है। इस श्राश्र-मके प्रधान कर्त्तव्य ये हैं:—

- १—आहार कम कर देना तथा किसी स्थान पर एक रात्रिसे अधिक निवास न करना अर्थान् अमण करते रहना । अपने पवित्र और उच्च-विचारोंसे संसारका हित करना और दोपोंको दूर करना ।
- २—काम-क्रोध-छोभादिसे मुक्त रहकर श्राचरण-शुद्धि-द्वारा मनपर विजय प्राप्त करना।
- ३—इच्छा-रहित होकर हर जगह निर्भीकता-पूर्वक रहना श्रीर सत्यका पालन करते रहना।
- ४—सुख-दु:खको समान समझना, प्राणिमात्रको समदृष्टिसे देखना यानी किसीको श्रधिक श्रौर किसीको कम न मानना, संसार भरको कुटुम्बके समान सममना, श्रपने श्रौर परायेका भाव दिलसे निकाल देना।
- ५—योगाभ्यासद्वारा श्रात्मस्वरूपका ठीक-ठीक श्रनुभव करके सत्-चित्-श्रानन्द्-स्वरूपमें मिल जाना—जीवन-मरणसे मुक्त हो जाना—श्रन्य कोर्ति छोड़ जाना श्रादि ।

इस प्रकार चारों वर्णों और चारों आश्रमोंकी व्यवस्था है। संन्यासमर्भ वड़ा हो कठिन है। उममें उसी मसुष्यको प्रवेश करना चाहिये जो अपनी इन्द्रियोंको वश कर ले। फिन्तु श्राजकळ तो इस भाश्रमको लोगोंने खेळवाड़ समम रखा है। नहीं घरमें किसीके साथ मगड़ा हुआ या छोने कुछ कहा अथवा न्यापारमें घाटा लगा कि कितनेही लोग घर छोड़कर संन्यास प्रह्णा कर लेते हैं। वे सममते हैं कि गेरुषा वस्त्र पहनकर सबके घर पढ़िया माल उड़ाना ही सन्यासाश्रमका धर्म है। ऐसे लोगोंसे हमारे देश-की वहुत वड़ी हानि हो रही है। कुछ लोगोंके मनमें चिएक वैराग्य उत्पन्न होता है श्रीर वे यह समझकर भी संन्यास प्रहण कर लेते हैं कि गृहस्थोमें बहुतसी बाधायें हैं, वड़ी हाय-हाय करनी पड़वी है—संन्यास पहण कर लेना सबसे घच्छा है; क्योंकि उसमें किसी वातकी चिन्ता नहीं रहेगी श्रौर मनको शान्त कर-नेका पूरा व्यवकाश मिलेगा। किन्तु ऐसी धारणा भी विलक्कल मूर्खतांस भरी हुई है। जो मनुष्य अपने घरमें रहकर कुछ नहीं कर सकता, वह वाहर जाकर क्या करेगा ? जो मनुष्य गृहस्थ धर्मका पालन नहीं कर सकता, उससे संन्यासके कठिन नियमोंका पालन क्योंकर हो सकता है ? ऐसे लोग संन्यास प्रहण करके जीवनको वर्वाद कर डालते हैं। कारण यह कि उनका हृदय तो तमाम दोपोंसे भरा ही रहता है, मोह-ममता वनी ही रहती है, शुद्ध विराग तो उत्पन्न हुन्ना नहीं रहता, इसिंहप वे संन्यास प्रह्ण करके कभी खीके लिए दुखो होते हैं और एकान्तमें वैठकर उसकी चिन्ता फरते हैं तो कभी पुत्रके लाउन-पालन और तीतछी नोलीकी याद करके विलखते हैं। वतलाइये तो सही, फिर

संन्यास कहाँ रहा १ ऐसे लोगोंकी क्या गित होती है, ईश्वर हो जाने। इसिटए हर मनुष्यको कोई काम करनेसे पहले अच्छी तरहसे सोच लेना चाहिये श्रीर यह देखना चाहिये कि श्रमुक काम करनेके श्रिधकारी हम हैं, अथवा नहीं। क्योंकि अनिधकार चेष्टा करना मूर्धता है।

। अञ्चलकार विचाभ्यास । अञ्चलकारकार विचाभ्यास ।

चपनयन-संस्कार हो जाने यानी यज्ञोपनीत धारण कर छेनेके बाद ब्रह्मचारीको निद्या पढ़नेके लिए गुरुकुछमें जाना उचित है। यहींसे ब्रह्मचर्याश्रम प्रारम्भ होता है। प्राचीन कालमें इस संस्कार के नाद नन्ने गुरुकुलोंमें भेज दिये जाते थे। स्मृति ग्रंथोंने फेन्छ द्विजाति मात्रको (द्विजातिमें ब्राह्मण, चत्रिय श्रीर नैक्य ये तीन जातियाँ हैं) यत्रोपनीतका श्रधिकारो माना है, श्रूदोंको नहीं। यज्ञोपनीत धारण करनेका समय-निधान इस प्रकार है:—

गर्भाष्टमान्देऽकुर्वीत ब्राह्मणस्योपनायनम् । गर्भादेकादशोराज्ञो गर्भास्तु द्वादशेविशः ॥

—मनुस्मृति

याती 'गर्भसे आठवें वर्षमें त्राह्मण्का, ग्यारहवेंमें च्रित्रयका और वारहवेंमें वैश्यका उपनयन करना चाहिये।' ब्रह्मवर्चस्की इच्छासे ब्राह्मण्का पाँचवें वर्षमें, वटकी इच्छासे च्रित्रयका छठेमें और धनकी इच्छासे वैश्यका आठवेंमें उपनयन करनेका भी विधान है। इसी प्रकार सोलह वर्षके वाद ब्राह्मणोंको, वाईसके वाद चित्रयोंको और चौबीसके वाद वैश्योंको गायत्री-मंत्रका उपदेश देनेका अधिकार नहीं है अर्थात् अधिकसे अधिक इस अवस्था तक यज्ञोपवीत-संस्कार अवश्य हो जाना चाहिये।

यद्द्रोपवीतके समय योग्य त्राचार्य वालकको दोन्नित करता
है। किन्तु दु: एक वात है कि समयके फेरसे वह महत्त्वपूर्ण
प्रणाली नष्ट हो गयी, आज लल्छ् युद्धू आचार्य-पद्पर विठा
दिये जाते हैं। यदि उपनयन-संस्कारको विधियोंपर दृष्टि डाली
जाय तो पता चलता है कि उसमें कितने उत्तम रहस्य भरे हुए
हैं। अग्निकी उत्तर दिशामें पूर्वीभिमुख होकर आचार्य वैठता है
और अपनी अंजिलमें जल लेकर सविता (गायत्रो) मंत्रसे
यूँद-चूँदकर शिष्यकी अंजिलमें टपकाता है। इसका अभिप्राय
यह है कि इसी प्रकार क्रमशः हम अपनी सारी विद्यार्थे तुन्हें
पद्रावेंगे।

इस प्रकार प्राचीन समयमें यज्ञोपनीतके समय भिमांत्रित होकर वचे गुरुकुडोंमें जाते थे और विद्याध्ययन करते थे। उस समय स्थल-स्थलपर गुरुकुल थे। प्रायः सन गुरुकुल ऐसे ही स्थानोंपर थे, जहाँकी जल-नायुमें किसी प्रकारका विकार नहीं होता था। ये प्रायः वनोंमें पार्वतीय भूमिपर होते थे। ब्रह्मचर्य श्रोर गृहस्थाश्रमको लॉंगकर वानप्रत्याश्रममें रहनेत्राले लोग हो अध्या-पक होते थे। इसलिए वचोंपर उत्तम संस्कार पड़ता था श्रोर वे नाना प्रकारकी निद्यायें सीखकर निद्यान्, धर्मात्मा, तेजस्त्रो श्रोर सदाचारी होते थे। याद गृहस्थाश्रममें प्रनेश करके नियमित ब्रह्मचर्यका पालन करते हुए गृह-कार्य करते थे।

किन्तु आज हमारे देशकी वह प्रणाली नहीं रही। न तो वैसे विद्वान्, सदाचारी श्रौर निस्त्रार्थी आचार्य ही हैं श्रौर न वैसे गुरुकुल ही। हमारे देशके श्राचार्यों में इस समय श्राचार-श्रष्टता कूट-कूटकर भर गयी है। श्रतः वच्चे भी विद्याध्ययनं कालमें ही दुराचारी हो जाते हैं। उनका उचित रीति से ब्रह्मचर्य- पाळन नहीं होता। घरवाले भी थोड़ी ही अवस्थामें विवाह कर देते हैं। परिगाम यह होता है कि उनका सारा जीवन चौपट हो जाता है। इसीसे आजकलके छात्र स्कूत या कालेजसे निकलते ही नौकरी हूँढ़ने लगते हैं, गुलामीके सिवा उन्हें कुछ सुमाई ही नहीं पड़ता। हम मानते हैं कि आजकलकी शिचा-प्रणाली भी बड़ी मही है। महात्मा गान्धीके शब्दोंमें यों कहना चाहिये कि श्राजकलके शिचालयोंको तो शिचालय कहना ही उचित नहीं है; ये तो गुलाम तैयार करनेके कारस्ताने हैं। बात बहुत हो यथार्थ है। यदि लड़कोंको उचित शिचा मिले और वे स्वावलम्बी वनाये जायँ, तो उनकी यह दशा कदापि न हो। पर उसके साथ ही यह भी बात है कि यदि श्रध्यापकाग्ण सदाचारी हों श्रौर लड़कोंको ब्रह्मचर्यको पूरी शिचा दे सकें तो यल-वीर्थके प्रतापसे हमारे छात्रगण इतने निरुत्साही श्रौर श्रकमेराय कदापि नहीं हो सकते।

इसिं देशमें किर प्राचीन समयकी तरह गुरुकुं के खुलने तथा सदाचारी और निद्वान् श्रध्यापकों की श्रावश्यकता है। हप की नात है कि स्व० स्वामी श्रद्धानन्द जीके प्रयस्तसे कई छोटे-मोटे गुरुकुलोंकी स्थापना हुई है, पर वह अभी नहीं के बराबर ही कहा जा सकता है। क्यों कि अभी उनमें न तो वैसे योग्य अध्यापक ही हैं और न वैसी शिच्या-प्रणाली ही है। सुतरां देशवासि-योंको इथर विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये। ऐसा प्रवन्ध किये जिना वालकोंका ब्रह्मचारी और विद्वान होना असम्भव है।

शे ज्यायाम शे श्रीकृष्टिक

वीर्यकी रचाके छिए कसरत वड़ी ही चपयोगी चीज है। इसिलए ब्रह्मचारीके लिए व्यायाम करना आवश्यक है। व्याया मकी प्रणाली विगड़ जानेसे भी ब्रह्मचर्य-पालन करनेकी प्रथापर वहुत वड़ा आघात पहुँचा है। प्राचीन समयमें गाँव-गाँव और मुहल्ले-मुहल्लेमें व्यायाम-शालाएँ होती थीं, सब लोगोंको इस वीरता-पूर्ण कार्यसे शौक था, यही कारण है कि लोग हट्टे-कट्टे, साहसी, पृष्ट और सदाचारी होते थे किन्तु आजकल तो हमारे जीवनका लक्ष्य ही कुछ और हो गया है। विलासिताकी मात्रा अधिक बढ़ जानेके कारण कितने ही युवक शरीरमें मिट्टी लगते वेतरह घबड़ाते हैं। वे यह नहीं जानते कि मिट्टीमें कितने गुण भरे हुए हैं। इसमें इतनी संजीवनी शक्ति है कि सप्का विष भी यह आसानीसे चाट जाती है। ऐसी डपादेय वस्तुके घृणाकी दृष्टिसे देखना यूर्वता नहीं तो क्या है ? पर यह तभी हो सकता है, जब व्यसन छूटे, तेल-फुलेलसे चेहरा चिकनानेकी बान जाती रहे।

श्रायुर्वेद का मत है कि व्यायाम करनेसे शरीर सुडील होता है। श्रंगकी थकावटसे व्यर्थको काम-चेष्टा नष्ट हो जाती है। नींद खूय श्राती है, श्रीर मन स्थिर रहता है। अनि तीं नहीं तें, आलस्य दूर हो जाता है, जल्दो सदी या गर्मी असर नहीं कर पाती। व्यायामसे सुन्दरता भी यद जाती है, चेहरेवर कान्ति श्रा जाती है। व्यायाम करनेवालेको अजीर्ण, दस्त या फटजकी शिका-यत नहीं रहती। कहाँ तक कहा जाय, इसमें बहुतसे गुण हैं।

किन्तु व्यायामकी सात्रापर ध्यान रखना चाहिये। बहुतसे लोग व्यायाम इतना वढ़ा देते हैं कि देखकर बुरा माळ्म होता है। यह अच्छा नहीं है। अत्यधिक व्यायाम करनेसे बहुत तरहके रोग उत्पन्न होतेकी सम्भावना रहती है। अधिक व्यायाम से श्वास, कास, चय, वात, अरुचि, भ्रम, आलस्य, प्वरादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसलिए आधा वल रखकर व्यायाम करना चाहिए। जब साथे पर पद्यीना आ जाय तथा साँस जोर-जोरसे चलने छगे, तच व्यायाम वन्द कर देना उचित है। प्रारम्भमें थोड़ा व्यायाम करना चाहिये। फिर क्रमशः बढ़ाना चाहिये। संसार-प्रसिद्ध प्रोफेसर राममूर्ति ने नीचे लिखे उपदेश लिखे हैं:—

१—व्यायामका अभ्यास घोरे-घोरे करना चाहिये, एकदम

२—जो व्यायाम किया जाय, वह बहुत धोरे-घीरे श्रंगों पर पूरा जोर डालकर करना चाहिये। जल्दी-जल्दी व्यायाम करने से के हैं लाभ नहीं। ३—व्यायामको प्राणायामके साथ मिलाकर करना चाहिये।
प्रवास-प्रश्वासकी किया नाकसे ही करना चाहिये, मुखसे करना
श्रायन्त हानिकारक है। केवल व्यायामही के समय नहीं विक हर
समय। इस प्रकारसे साँस छोड़ो श्रीर बाहर रोको तथा घीरे घीरे
वाहर उसे खूब रोको। सीनेमें साँस भरकर फिर व्यायाम करो।
ऐसा करनेसे सीना चौड़ा हो जाता है। यथार्थतः वल वायुमें है।
वायुको वशमें करनेसे मनुष्य बलवान हो सकता है। इसिंखये
प्राणायामके साथ व्यायाम करनेका धभ्यास करना चाहिये।

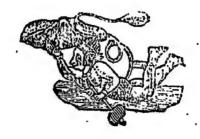
४ - व्यायाम करते समय मनको स्थिर रखना चाहिये श्रीर मनमें यह समझना चाहिये कि इस क्रियासे हम वरावर वलवान हो रहे हैं। हम भाम तथा हनुमानके समान वलवान हो जायँगे। -इनके चित्रोंको सामने रखना उत्तम है।

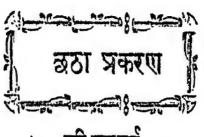
५—व्यायाम कर चुकनेके बाद पाँच-सात मिनटतक धीरे-धीरे टह्लना छिनत है। इसके बाद ठंढाई पीनी चाहिये। ठंढाई— वादाम १०, घनिया १ माशा, काळी मिर्च ५ दाने, इलाइची छोटी २—इन सब चीजोंको शामके वक्त थोड़ेसे जळमें भिगोंकर रख देना चाहिये। व्यायामके बाद ठंढाई तैयार करके ऊपर से थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। इस ठंढाईसे कसरतके पीछे होनेवाळी खुक्की दूर हो जाती है। सर्दीके दिनोंमें ऊपर लिखी हुई चीजोंमें थोड़ी सोंठ मिला लेना चाहिये। घीरे-धीरे देा-देा बढ़ाने चाहिये और एक सेर तक बढ़ा देने चाहिये। उसी दिसावसे अन्य चीजें भी बढ़ा लेनी चाहिये।

व्रह्मचर्य की महिमा

६—व्यायाम करनेवालोंको माँस नहीं खाना चाहिये। क्योंकि इससे सुस्ती, क्रूरता तथा घनेक दुर्गु गोंकी वृद्धि होती है। सात्त्रिक भोजन करना ही व्यायायमें लाभदायक है।

श्रव ऊपरके नियमोंका पढ़कर पाठकगण व्यायामका रहस्य समम सकते हैं। कारण यह कि ऊपरकी बातें उस महापुरुषकी वतठायी हुई हैं जो किलयुग का भीम सममा जाता है श्रीर वास्तव
में है भी। अतः ब्रह्मचारियोंको ऊपरकी वातोंसे पूरा लाभ उठाना
चाहिये। इस प्रकार प्रत्येक ब्रह्मचारीको व्यायामकी श्रीर भी
मुक्ता चाहिये। व्यायामके बहुतसे भेद हैं। जैसे —तैरना, दण्डवैठक करना, जोड़ी फेरना, दौड़ना, कुरती लड़ना, टहलना श्रादि।
ऊपर जो व्यायामके सम्बन्धमें लिखा है, वह द्ण्डवैठकके
सम्बन्धमें नियम है। किन्तु ब्रह्मचारीको कमसे कम दोचार तरहका
थोड़ा-थोड़ा व्यायाम श्रवद्य करना चाहिये।





क्षेत्र स्त्री-त्रहाचर्य 🎎

्रेिंक्ष्रिक्ष्यः छ लोगोंका कथन है कि कन्यात्रोंके लिए शास्त्रमें क् 🎘 प्रह्मचर्य धारण करके विद्याध्ययन करनेकी आज्ञा क्रिक्रिक्कि नहीं दो गयी है। स्त्रियोंको वेद नहीं पढ़ना चाहिये, क्योंकि हे शूत्रा हैं। पर यह उनकी भूत है। क्योंकि स्त्री-पुरुप दोनों ही मनुष्य हैं। एक ही सत्तासे दोनोंकी उत्पत्ति है और दोनों ही उसीके प्रतिरूप हैं। इसपर यह प्रश्न किया जा सकता है कि ं एक हो सत्ताके रूप होते हुए भी किया और धर्म भेद से उनमें भेद-भाव कहाँ से श्रागया ? दोवों भिन्न-भिन्त कैसे हो गये ? यद्यपि स्त्री श्रीर पुरुपकी शिक्ता और साधनका एक ही उद्देश्य है और वह है मनुष्यत्त्रका च्ह्रोधन तथा उनको सार्थकता, पर एक ही उद्देश्य होते हुए भी दोनोंका गन्तव्य मार्ग एक नहीं है। संसारकी एकता जिस तरह सत्य है, उसकी विचित्रता या , अनेकता भी उसी तरह सत्य है विक यों कह सकते हैं कि इस संसारकी विचित्रताने हो संसारको संसार कहलाने के योग्य बनाया है। पार्थक्य श्रौर विशेपतामें ही विश्वका

रहस्य है और इसीमें उसकी सार्थकता भी है। हमलोग कभी-कभी विश्वको एक मान लेते हैं; किन्तु उसमें हमारी अभिप्राय एकता की प्राप्ति नहों रहती बल्क हमें उसमें कामकी सुविधा दिखानी पड़ती है। पर इससे न तो सत्यकी रह्मा ही होती है और न स्टिंटके गूढ़ उद्देश्योंकी सिद्धि ही। इसीलिए हमारे हृद्यमें यह प्रश्न उठता है कि पुरुष और खीकी विशेषता कहाँ है। मनुष्य सत्ताका कौन भाव और कौन श्रंग पुरुष है तथा कौन भाव और कौन श्रंग पुरुष है तथा कौन भाव और कौन श्रंग पुरुष है तथा कौन भाव और कौन श्रंग खी है ?

वास्तवमें मनुष्य-सत्ताके दो भाग हैं, ज्ञान श्रीर शक्ति । मनुष्य पहले तो जाननेकी चेष्टा करता है, फिर कहनेकी चेष्टा करता है । जाननेकी चेष्टा ज्ञान है और कहना शक्ति है । एक सत्ता श्रीर भी है, जिसे हम प्रेम कहते हैं । यही प्रेम दोनोंका आश्रय-स्थान है । दोनों इसी प्रेमके सहारे चलते हैं । ज्ञानका प्रकाश मन या बुद्धि-द्वारा होता है और इसका केन्द्र मस्तिष्क है तथा शक्तिका प्रकाश प्राणोंमें होता है । इससे सिद्ध होता है कि पुरुष ज्ञान है और स्त्री शक्ति है ।

संसारके जीवनकी सामित्रयोंपर खोका जितना अधिकार है, पुरुषका उतना नहीं। ज्ञान-बुद्धिद्वारा वस्तुओंका ज्ञान भले ही कर लिया जाय, पर उसके प्रयोगके लिए शक्तिकी आवश्यकता है। इस काममें नारीकी योग्यता सबसे बढ़कर है। वस्तुओंके सजानेमें नारीकी योग्यता सबसे बढ़कर होती है। देखनेमें मालूम होता है कि वस्तुओंके साथ उसका अद्मुत प्रेम है। उसके हाथमें पड़ते

ही वस्तुर्थोंकी सजावट इस तरह हो जाती है, मानो किसीने जादू कर दिया हो। किन्तु पुरुष इतना कर सकता है कि वस्तुका निरीच्या करके सोच-सममकर उनकी रचना तथा सजावटका ढंग पना सकता है, पर ख़ीकी भाँति उसे कार्यक्षमें परिग्रत नहीं कर सकता। यदि करनेकी चेष्टा भी करता है तो उसको पूरा करनेमें उसे अपना सारा वल लगाना पड़ता है। यही कारण है कि पुरुप-शरीरकी रचना भिन्न ढंगसे हुई है अर्थात् मोटी हुई।, स्यृल मौंस और कड़ा शरीर। पर नारी इन सबसे कम नहीं, वह किसी भी वस्तुका संचालन शारीरिक वलद्वारा नहीं करना चाहती। शारीरिक वल-प्रयोगमें एक तरहका वनावटीपन है-कर्त्ता और करणका द्वन्द्र और द्वैतभाव है। पुरुपोंके मस्तिष्कने उसकी प्राण-शक्तिको निष्प्रयोजनीय बनाकर उसे वस्तुसे श्रलग कर दिया है, पर स्त्रों की शक्तिने उसको वस्तु में वॉंचकर रखा है। यही कारण है कि स्त्री अपनी स्वामानिक चातुरीद्वारा जिन वस्तुत्रों का संचा-लन करती है उसीका खंचालन पुरुप को वलद्वारा करना पड़ता है। इस स्यूछ-संसारसे संप्राम करनेके लिये नैपोजियनको स्कूलमें च्यायाम त्यादि द्वारा अपनी ताकत बढ़ानी पड़ी थी, पर आर्ककी देवी जोन को इस तरहकी कोई भी वात नहीं करनी पढ़ी थी।

पुरुपके शरीरमें ताकत भने ही अधिक हो, पर खीको शक्ति इससे वलवती होती है। पुरुप-शरीरमें वलकी बहुउता होती है और खी-शरीरमें शक्तिकी अनवरत धारा वहती रहती है। यही कारण है कि खीको बाहरी वलकी सहारा लेनेका जरूरत नहीं. पड़ती। पुरुषमें चञ्चलता अधिक होती है और ख़ीमें धीरता और स्थिरता अधिक होती है। पुरुप जो कुछ कहता है, वह जवानसे कहता है, पर ख़ी जो कुछ कहती है, हृदयसे कहती है।

समाज, खीको केन्द्र बनाकर प्रतिष्टा करता है। इसिछए इस विद्यके दो भाग हैं। पर इसका यह मतलव नहीं कि दोनों दो खोर, एक दूसरेसे विल्छल भिन्न होकर रहते हैं। पुरुप और खी ये दोनों भाग वैसे ही हैं जैसे किसी गोल वस्तुको बीचसे काटकर किये हुए दो भाग होते हैं। कुछ लोगोंकी धारणा है कि समाजमें केवल एक स्थानपर खाकर पुरुष और खोका साधारण संयोग होता है, नहीं तो वे हर तरहसे एक दूसरेसे अछग हैं। इसी धारणाका फल है कि पुरुप और खोके बीच एक विचिन्न विषमता उत्पन्न हो गयी है और छोन यह कहने लग गये हैं कि खोको वेद पढ़ने, ब्रह्मचर्य धारण करनेका श्रिधकार नहीं है। लिखा है:—

"ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम्"

---अधर्ववेद ।

अर्थात् ब्रह्मचर्यका पालन करनेके बाद कन्या अपने योग्य युवक पतिको प्राप्त करती है।

यदि हम अपनी बुद्धिसे विचार करते हैं, तब भी यही बात हिचत जँचती है कि पुरुष-स्नोको ईश्वरकी श्रोरसे समान अधिकार है। दूसरी बात यह भी है कि स्नी-समाज पर ही पुरुष जातिकी हमति और श्रवनित निर्भर है। क्योंकि जन्म देनेवाली स्नियाँ ही हैं। शास्त्रकारोंका वचन है कि—"नाहित मान्न समो॰

गुरः" प्रधीत् माताके समान गुरु संसारमं कोई नहीं है। जितनी शित्ता वालक माताले प्रहण करता और कर सकता है, उतनी और किसीसे भी नहीं। इसलिए माताका शित्तिता होना बहुत जरूरी है। प्रतः जन तक कन्याघोंको शित्ता नहीं दी जायगी, तयतक वे माता होनेपर प्रपने वालकोंको कैसे शित्ता दे सकती हैं?

इससे यहां निष्कपें निकाला जा सकता है कि कन्याधोंकों प्रधानारिणी रहकर विद्याभ्यास करना चाहिये। इसके लिए वेदकी भो आज्ञा है और विचार-दृष्टिसे देखनेपर भी इसीकी सिद्धि होती है। ख्रियोंकी शिक्ताके विना देशकी उन्नति होना असम्भव है।

श्रय यह देखना चाहिये कि खियोंकी शिचाका कात क्या है, श्रीर वह किस दक्षको होनी चाहिये। लांके शरीरमें साधारण-तया ११-१२ वर्षको अवस्थामें रजको उत्पत्ति होता है श्रीर वह रज १६ वर्षको अवस्था में परिपक्त हो जाता है इसिए रजके उत्पन्न होने के समय से लेकर परिपक्त्र होनेके समय तक उन्हें न्रह्म-चारिणी रहकर विद्या पढ़नी चाहिये। बाद योग्य पतिके साथ विवाह करके गृहस्थाश्रममें प्रवेश करना चाहिये और पति-द्वारा विद्या पढ़नी चाहिये।

कुछ लोग कहेंगे कि विद्याच्ययनके लिए यह काछ तो पहुत ही कम है, क्रियों को पुरुपों के इतना समय क्यों नहीं दिया गया ? यह विपमता क्यों १ इसका कारण यह है कि स्त्रियों की बुद्धि पुरुपों की छपे चा बहुत ही प्रखर होती है। उनका प्रत्येक काम पुरुपों की छपे चा शीध होता है। देखिये न, पुरुपका वीर्थ २५ वर्ष

को अवस्थामें परिपक्व होता और युवावस्था पुष्ट होती है, किन्तु सित्रयोंका रज १६ वर्षकी अवस्थामें परिपक्व हो जाता है और वे गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने योग्य हो जाती हैं। इसीसे १६ वर्ष की कन्याके लिए कमसे कम २५ वर्षका ब्रह्मचारी वर होना चाहिये, ऐसा शास्त्रकारोंका श्राहेश है। क्योंकि १६ वर्षकी कन्या का रज उतना ही पुष्ट होता है जितना कि २५ वर्षकी श्रवस्थावाले पुरुपका वीर्थ। इससे यह साथित होता है कि यह प्राकृतिक युद्धि स्त्रियोंमें है। श्रतएव वे श्रव्य समय में ही बहुत पढ़लिख सकती हैं। वूसरी वात यह भी है कि उनके विद्याध्यनका काल यहाँ तो समाप्त हो नहीं जाता, वे पतिदेवके पास भी तो पड़ लिख सकती हैं। जिन लोगों को कन्या-पाठशाला श्रोंके निरी च्याका सौभाग्य प्राप्त हुआ होगा, वे लोग इस बातको श्रच्छी तरह से जानते होंगे कि कन्यायें कितनो कुशाप्र बुद्धिकी होती हैं, अतः इसपर विशेष कुछ लिखना व्यर्थ है।

⁴ काम-रामनके उपाय ⁴ ्री

यह कामदेव रूपी शत्रु बढ़ा ही बलवात है। इस पर विजय पाना साधारण काम नहीं। जो मनुष्य एक बार इस के फेरमें पड़ जाता है या एक बार इसका स्वाद माळ्म हो जाता है, उसे सैकड़ों चपदेशों से भी नहीं समफाया जा सकता। शाक-पात खाकर रहने-वाले बड़े-बड़े ऋषि-महर्षियों को भी इसके चक्करमें था जाना पड़ा था। इसलिए इस शत्रु पर विजय पाने के लिए सबसे सरल खपाय तो यह है कि शरीरमें इसकी उत्पत्ति ही न होने दे। तात्पर्य यह है कि इस पुस्तक में बतलाये गये नियमोंपर चलकर काम-देवको शान्त रखे। मनको विपयोंको श्रोर कभो न ले जाय, ऐसा करनेसे इसका कोई वश नहीं चल सकता। इसपर भी यदि यह श्रपना प्रभाव दिखावे श्रीर उन्मत्त बनाकर श्रनर्थ करना चाहे तो मनुष्यको नीचे लिखे उपायोंसे इसे शान्त करना उचित है:—

१—ऐसे समयमें मनुष्यको थोड़ा न्यायाम करना चाहिये। दौड़ना चाहिये, किसी ध्यच्छे ध्यादमीके पास वैठकर उपदेशप्रद वार्तोमें मन लगाना चाहिये।

२-थोड़ासा ठंडा पानी पी लेना चाहिये और मनमें किसी उत्तम वात का स्मरण करना चाहिये।

३—शरीरमें उत्तेजना होनेपर फीरन ठंढे पानीसे स्नान कर लेना चाहिये। इससे भी काम का नेग ढीला पड़ जाता है।

४—उत्तम प्रत्यका पाठ करनेमें छग जाना भी वृत्तिको शान्त कर देता है और मनुष्यका चीर्य-नाश नहीं होता।

५—अपने किसी मृत स्तेहीका स्मरण करके मनके बेगको रोक देना चाहिये।

ऐसे ही और भी बहुतसे प्रयत्न हैं, जिनके द्वारा मनुष्यकी इस प्रवछ शत्रुसे रक्ता हो सकती है। इसिछए ऐसे उपायों-द्वारा मनुष्यको बचना चाहिये। हर समय वीर्यकी रक्ता करनेका दृढ़ संकल्प करके ईश्वर-चिन्तन करते रहना चाहिये। जो मनुष्य अपने मनको ढीला छोड़ देता है, उसे इच्छापूर्वक विचरने देता है, वह घोखा खाता है।



गृहस्थाश्रममें प्रवेश

म्ब्रिक्टिक रीति से ब्रह्मचर्यका पालन करके मनुष्यको गृहस्थाश्रम पुर्वे उद्देश कर्मा जीवत है। किन्तु गृहस्थीमें रहकर भी मनुष्यको ब्रह्मचर्यका पूरा पालन करते रहना चाहिये। गृहस्थी में रहकर ब्रह्मचर्यका पालन किस प्रकारसे किया जाता है, यह इस प्रकरणमें अच्छी तरहसे बतला दिया जायगा।

वात यह है कि जो मनुष्य गृहस्थीमें रहकर भी अपनी इन्द्रि-योंके वशमें नहीं रहता, सब कामोंपर ध्यान देता है, साहसके साथ सब काम करता है, अपने मान और मर्यादाकी ओर सदा ध्यान रखता है, बुद्धिको सुंदर विचारोंमें लगा रखता है, किसीका आहित नहीं करता, दया और प्रेमको अपना भूपण बनाये रहता है, धर्मकी ओर प्रशृत्ति रखता है, वही सच्चा और उत्तम गृहस्थ है, वही गृहस्थीमें रहकर ब्रह्मचर्यका पालन कर सकता है। किन्तु जो गृहस्य इसके विपरीत आचरण करता है, वह नष्ट हो जाता है। खुद्धिको सदा विपयोंसे दूर रखना ही उत्तम है।

गृहस्थीमें रहकर मनुष्यको चाहिये कि वह छी-प्रसंग केवछ

सन्तानोत्पत्तिकी इच्छासे करे और वह उस समय करे जब कि रजोदर्शन होनेके वाद खी छुद्ध हो जाय । इसके अतिरिक्त और कभी भी स्त्री-सम्भोग करना उचित नहीं । इस प्रकार नियमके साथ रहनेसे गृहस्थाश्रममें रहते हुए भी मनुष्यको बहुत ही कम वीर्थ-नाश करना पड़ता है । क्योंकि संयमी पुरुषके एक वार वीर्थ-दानसे ही खी गर्भ घारण कर लेती है । गर्भ-स्थित हो जाने के बाद वीर्थ-दानकी कोई जरूरत नहीं रह जाती और फिर उस समय तक नहीं रहतो, जवतक कि बचा पैदा होकर पाँच वर्षका नहीं हो जाता । इस प्रकार किसी संयमी मनुष्यको अधिक सन्तान उत्पन्न करनेके लिए भी जीवन-भरमें ५-७ वारसे अधिक वीर्थ निकाल-नेकी जरूरत नहीं पड़ सकती ।

किन्तु इस रीतिसे निर्वाह करना साधारण काम नहीं है। आजकलके नवयुवक तो प्रतिदिन १-२ बार वीर्यनारा कर दिया करते हैं। ऐसी दशामें उन्हें उचित है कि उनसे ऊपरके नियमका पालन न हो सके, तो वे हर महीनेमें रजोदर्शनके वाद स्त्रीसह-वास कर सकते हैं, किन्तु उन्हें भी इस बातका अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि गर्भोधानके बाद स्त्री-प्रसङ्ग करना बन्द कर दें और बचा पैदा होनेके वाद कम-से-कम दो वर्षतक तो अवश्य ही स्थिगत रखना चाहिये। यद्यपि यह उत्तम रीति नहीं है। गृहस्थ-जीवनको हम पाँच श्रेणी में विभक्त कर सकते हैं।

उत्तम गृहस्थ तो वह है जो केवल एकवार स्त्रीको वीर्यदान

देकर एक सन्तान उत्पन्न कर लेता है और फिर आजन्म वीर्यका नाश नहीं करता।

मध्यम गृहस्थ वह है जो गर्भिस्थत होनेके वाद स्त्री-सहवास त्याग देता है स्त्रीर जवतक वचा पैदा होकर पाँच वर्षका नहीं हो जाता, तवतक स्त्री-सहवास नहीं करता। वाद दूसरा गर्भ-स्थित करता है।

तीसरी श्रेगीका गृहस्य वह है जो प्रतिमास स्त्री-सहवास करता, पर दो-तीन मासका गर्भ होते ही उससे दूर हो जाता है और बचोंकी दो वर्षकी श्रवस्था होनेतक संयमसे रहता है।

चौथी श्रेग्रीका गृहस्य वह है जो प्रतिदिन अथवा दूसरे तीसरे दिन वीर्यका नाश किया करता है श्रीर किसी वातका संयम नहीं रखता। हो, परायी स्त्रीको सुरी निगाहसे नहीं देखता।

पोंचवों श्रेगीका गृहस्य वह है जो चौथी श्रेगीके गृहस्यकी भाँति वीर्दका नाशकरता है श्रीर पर-स्नी-गामो भी होता है।

इत पाँचों प्रकारके गृहस्थोंमें पहलेके तीन तो अच्छे हैं पर श्रिन्तम दो श्रत्यन्त नीच श्रीर पापी हैं। इसमें पाँचवाँ तो नीचसे भी नीच है। ये दोनों ही न्यभिचारी हैं। ब्रह्मचारी गृहस्य इन्हें कदापि नहीं कहा जा सकता। उत्तम ब्रह्मचर्यका पालन करना वस ऊपरके दो ही गृहस्थोंमें पाया जाता है यानी एक उत्तममें श्रीर दूसरे मध्यममें।

त्रहाचारीको यह याद रहे कि विवाह आसामयिक मैथुनद्वारा इन्द्रिय-सुखके लिए नहीं है, विका केवल सन्तानीत्पत्तिके छिए है।

शास्त्रकारोंने कहा है कि दम्पति-नियमसे रहनेवाले गृहस्थ भी ब्रह्म-चारी ही हैं। विवाद मानवी सृष्टि चलानेके तिए एक धार्मिक फर्तव्य है। इसका विधिवत् पाउन करनेसे गृहस्थाश्रम सुख-शांति-का देनेवाडा होता है। मनु महाराजने डिखा है:—

"ब्रह्मचार्येव भवति यत्रतत्राश्रमे वसन्।"

व्यर्थात् ऋतुकालकी वर्जित रात्रियोंको छोड़कर स्नो-सहवास करनेवाळा पुरुप चाहे जिस आश्रममें हो—ब्रह्मचारी ही है।

इससे सिद्ध होता है कि गृहस्थाश्रममें रहकर भी ब्रह्मचर्यका पालन किया जा सकता है और प्रत्येक मनुष्यको इसका पालन करना चाहिये। किन्तु श्राज हमारो वृत्ति ऐसी बिगड़ गयी है कि ये सब भाव ही हमारे दिलमें नहीं उठते और नहम इघर ध्यान ही देते हैं। इसका परिणाम यह हो रहा है कि लोग रात-दिन विषयमें प्रस्त रहते हैं किन्तु गर्भाधान नहीं होता। यदि होता भी है तो रज-वोर्थको निर्वलताके कारण गर्भपात हो जाता है और यदि गर्भपात नहीं होता, किसी तरहसे सन्तान उरपन्न हो हो जाती है तो वह श्रन्पायु, रांगी, निवल और वुद्धिहोन होती है। इसलिए सौ में ९० श्रादमी वच्चेके लिये शोकातुर देखनेमें श्राते हैं।

श्रतः सब लोगों को ब्रह्मचर्यका पालन करके उचित रीतिसे गृहस्थीमें रहते हुए श्रमोध-वोर्य बनना उचित है।

अमोघ-वीर्घ क्र

श्रमोप-वीर्थ उसे कहते हैं जिसका वीर्य कमी भी विफल

न हो, गर्भाघान श्रवश्य हो जाय। अमोघ-वीर्य होनेके लिए विशेष कुछ नहीं करना पड़ता। वीर्यकी रक्षा करनेसे ब्रह्मचारीको यह सिद्धि श्रपने श्राप ही हो जाती है। जो मनुष्य २५ वर्षकी श्रवस्थातक वीर्यकी रक्षा नहीं करता और वीर्यकी श्रपरिपका-वस्थामें ही वीर्यका नाश करने लगकर उसे परिपक्ष नहीं होने देता, वही श्रमोघ-वीर्य नहीं होता। किन्तु जो मनुष्य उक्त श्रवस्थातक वीर्यकी पूरी रक्षा करता है और वाद भी उसका श्राधक श्रपव्यय नहीं करता, वह श्रमोघ वीर्य हो जाता है और श्राजन्म बना रहता है। इसिलए प्रत्येक मनुष्यको श्रमोघ-वीर्य बनना चाहिये।

ं उध्वरेता ं

वहुतसे ब्रह्मचारी ऊर्ध्वरेता हो जाते हैं। ऊर्ध्वरेता उसे कहते हैं जिसका वीर्ध नीचे न उतरे और मिस्तकमें जाकर जमा हो। वहुत ही कम लोग ऊर्ध्वरेता हुआ करते हैं। कारण यह है कि वीर्ध जलका बहाव साधारणतया नीचेकी और होनेके कारण वीर्ध भी नीचेकी और ही बहता है। परन्तु जब बीर्ध नीचेकी और न आकर स्वामाविक रीतिसे ऊपर जाने लगे तब मनुष्य ऊर्ध्वरेता कहा जाता है। इसमें मनुष्यको कुछ साधना करनेकी जरूरत पड़ती है। बिना साधनाके इसकी सिद्ध नहीं होती। हाँ, कभी-कभी अपने आप भी यह सिद्ध हो जाता है, पर बहुत देरमें। और यदि किसी प्रकारसे इसके सिद्ध हुए बिना ही

वीर्य नष्ट हो जाता है, तब तो इसकी सिद्धि श्रसम्भव-सी हो जाती है। इसलिए यही कहना चित्त है कि बिना साधनाके इसकी सिद्धिं नहीं होती।

्र उपवास **१**

श्रजीर्णसे शरीरमें श्रनेक रोग होते हैं। श्रजीर्णका नाश करनेके उपाय श्रीपध सेवन नहीं है विरुक्त उपवास करना ही है। क्योंकि श्रीपधियोंके सेवन करनेसे वीर्य में दोप पैदा हो जाता है श्रीर उपवास करनेसे वीर्य-दोपकी न्यूनता होती है। उपवाससे शरीर तो शुद्ध होता ही है, मन भी शुद्ध हो जाता है। लिखा भी है

'श्राहारान् पचितशिखी दोपान् श्राहार वर्जितः।'

धर्यात् अग्नि छाहार पचता है छोर उपनाससे दोप पचते हैं। हमारे धर्म-प्रंथों ने उपनासका वहुत वड़ा महत्त्र छिखा हुआ है। यहाँ तकिक उसे धार्मिक कृतियों में स्थान देकर 'त्रत' के नामसे प्रचलित किया गया है। उपनाससे शरीर और मन दोनों को उन्नित है। उपनास करना, आरिमक उन्नित लिए अत्यन्त उपयोगी है।

किन्तु उपवास या त्रत करनेका यह अर्थ नहीं है कि उपवास करनेसे एक दिन पहले खूब डाटकर भोजन किया जाय और उप-वासके दिन अन्न तो न खाय लेकिन फलाहारी चीजें —जैबे, सिंघा-ड़ेका हळुआ और पूड़ी, दूध, मलाई, रवड़ी, भादि खूब चड़ाई जायँ। इस प्रकारके उपवाससे तो उपवासका न करना ही अच्छा है। उपवास करनेका यह मतळब है कि उसके एक दिन पहले केवल एक वक्त भोजन करे श्रीर यदि क्षुया श्रियक माल्स हो तो शामको भी भोजन कर ले, पर बहुत हल्का। फिर उपवासके दिन कुछ न खाय, श्रावश्यकता पड़नेपर एकाधवार सिर्फ पानी-भर पी ले। ऐसा करनेसे कोष्ट शुद्धि हो जाती है श्रीर जठराग्नि भी प्रज्वलित हो जाती है। बाद पारगुके दिन हलका भोजन करे।

इस प्रकारके उपवाससे मनुष्यकी आतिमक शक्ति बहुत बढ़ जाती है, अतः ब्रह्मचर्यके लिए उपवास अत्यन्त न् उपयोगी हैं; क्योंकि उससे इन्द्रियोंकी अनुचित प्रवलता नष्ट हो जाती है और मनमें स्वाभाविक ही पवित्रता आ जाती है। इसी उद्देश्यसे हमारे धर्म प्रथोंमें प्रत्येक महीनेमें एकादशीके दो ब्रत लिखे गये हैं। जो लोग बहुत ही कोमल प्रकृतिके हों, वे पानीके अतिरिक्त दूध अथवा थोड़ा उत्तम फल भी उपवासमें खा सकते हैं।

ज्यवासके दिन मनुष्यको चाहिये कि वह चारों श्रोरसे श्रपने मनको खींचकर आत्मचिन्तनकी श्रोर लगावे, धार्मिक विपयोंकी चर्चा करे, उत्तम श्रन्थोंका पाठ करे तथा साधु-महात्माश्रोंके पास वैठकर उपदेश शहरण करे। उस दिन नाटक, सिनेमा, ताश, शतरंज श्रादिमें अपने समयको मूळकर भी न गँवावे।

भ खड़ाऊँ ह

महाचारीके लिये खड़ाऊँ पहनना वहुत ही लाभदायक है। इससे काम-वासनाओं का बहुत कुछ शमन होता है। बात यह है कि पैरमें श्रॅगूठेके अपरी भागकी नससे श्रीर लिंगेन्द्रियसे वड़ा- मारी लगाव है इसलिए खड़ाऊँके उपयोगसे ज्यों-ज्यों वह नस द्वती है, त्यों-त्यों काम-वासना भी द्वती जाती है। दूसरी वात एक यह भी है कि खड़ाऊँ पहननेसे पैर हरवक्त खुली हवामें रहते हैं, इससे तन्दुरुस्ती ठीक रहती है। यों तो मनुष्य अपने रोम-रोम से शुद्ध वायु को खींचता और भीतरकी दूपित वायुको बाहर निकालता है, पर नाकके वाद पैरका और मस्तिष्क-स्थान इस क्रियामें सबसे ऊँचा है। यही कारण है कि वसे पैरके द्वारा गर्मी-सदी बहुत जल्द असर पहुँचाती है। बहुधा देखनेमें आता है कि सदी होनेपर पैरके तलवेमें ही तेलकी मालिश करायो जाती है और वह समूचे शरीरमें अपना असर पहुँचाकर शीतको हर लेती है। इससे सावित होता है कि पैरोंका खुळी हवामें रखना तथा उनकी स्वच्छतापर विशेष ध्यान देना स्वास्थ्यके लिए बहुत ही आवश्यक है। इसलिए खड़ाऊँका पहनना बहुत उत्तम है।

किन्तु खड़ाऊँका अच्छा होना जरूरी है। उसका अच्छापन या चुरापन उसकी खूँटियोंपर निर्भर है। जो लोग खड़ाऊँकी चाहरी चमक-इमकसे उसके अच्छे-चुरेपनका निर्णय करते हैं, वे भूड़ करते हैं। खड़ाऊँ सादा हो या नकाशीदार, इससे कोई मत-लय नहीं। सिर्फ यही देखना चाहिये कि खड़ाऊँमें खून हल्कापन हो तथा उसकी खूँटियाँ ऐसी बनी हों कि गड़ें न और सुखकर प्रतीत हों। खड़ाऊँ पहननेसे नीर्यकी रचा तो होती ही है, इससे उयोति भी बढ़ती है। इसलिए ब्रह्मचारीको इससे लाभ उठाना चाहिये

पूर्वंगोर बाँधना पूर् केंक्ककककककक

ब्रह्मचर्यमें लॅगोट वॉधना वड़े फायदेका है। इससे कामकी चिद्विप्रता नष्ट होती है, मनमें वीरताका भाव पैदा होता है। श्रंड-कोष बढ़नेकी सम्भावना बहुत कम रह जाती है। किन्तु दोहरके . पतले या मोटे कपड़ेका लॅगोट वीर्यकी रचा करनेके लिए उपयुक्त नहीं। क्योंकि ऐसे लॅगोटसे गर्मी पैदा होनेके कारण वीर्यका नाश हो जाता है। बहुतसे लोग यह सममते हैं कि लॅगोट पहन-नेसे इन्द्रिय निवल हो जाती है; किन्तु ऐसा सममना मूल है। इससे इन्द्रिय निवल नहीं पड़ती बिहक संयमसे रहनेके कारण बहुत सबल हो जाती है। हाँ इतना श्रवश्य होता है कि उसकी श्रस्वाभाविक नाशकारी उसेजनाका नाश हो जाता है।

लँगोट सदा मुलायम श्रीर पतले कपड़ेका एकहरा पहनना उचित है। चौबीसों घएटा एकदम कसकर नहीं वितक कुछ ढीला रखना लाभदायक है। लँगोटको प्रतिदिन खूब श्रुच्छी तरहसे मलकर घोना चाहिये श्रीर धूपमें मुखाना चाहिये। ४-६ दिनपर साबुन से साफ कर देना श्रीर भी उत्तम है। अभिप्राय यह कि इसकी संपाईकी श्रीर विशेष ध्यान रखना चाहिये। काछके वस्नों में बहुल जल्द बद्वू होने लगती है।

派 सूर्य-ताप 派 ※※多比今~8条※

प्रतिदिन सबेरे घएटेभर या कुछ कम धूपमें सूर्यको छोर मुख

करके शान्तिके साथ बैठना चाहिये। उस समय अपने मनमें ऐसी धारणा रखनी चाहिये कि मुम्तमें सूर्य भगवान् शक्तिका संचार कर रहे हैं। प्रातःकालीन सूर्यको श्रोर मुख करके यदि हो सके तो हिए भी सूर्यदेवके विम्वपर स्थित करनी चाहिये और मनःशक्तिके द्वारा शक्तिको खाँचकर अपने शरीरमें भरनेका उद्योग करना चाहिये। यदि हिए स्थित न रह सके तो श्राँखें वन्द करके आसन लगाकर बैठना चाहिये। यह यौगिक क्रिया है। योगी लोग अपने मनोवलसे संसारमें शक्ति भरनेवाले भगवान मुवन-भास्करसे शक्ति लेते हैं। इसलिए ब्रह्मचारीको भी इस क्रियासे श्रवस्य लाभ उठाना चाहिये।

सूर्यताप-सेवनसे हर तरहके रोगोंकी शानित होती है। इसीसे अच्छे चिकित्सक लोग रोगियोंको प्रकाश-पूर्ण कमरेमें रखनेके लिए परामर्श देते हैं। कारण यह कि प्रकाश-पूर्ण कमरेमें सूर्यकी किरणें ज्ञाती हैं, जहाँ सूर्यकी किरणें न आवेंगी, वहाँ प्रकाश रही नहीं सकता। अतएव रोगीका रोग दूर करनेमें छन किरणों द्वारा अप्रत्यच रूपसे बहुत बड़ी सहायता मिलती है। जो लोग इसका अनुभव करना चाहें वे इस कियाको करके देख सकते हैं। देखिये न, शहरोंमें बड़ी बड़ी अट्टालिकाओं के कारण काफी प्रकाश नहीं आता, इसलिए शहरके रहनेवाले पीले पड़ जाते हैं और रोगी भो हो जाते हैं—सो भी बहुत कुछ प्रकाश छन्हें मिलता है, यदि न मिले तो जीना ही असम्भव हो जाय;िकन्तु धूपमें काम करनेवाले देहाती हट्टे-कटटे और नीरोग होते हैं। सूर्यकी किरणों द्वारा

ही अन्न और फलों में रस पैदा होता है और वे पकते हैं; सूर्यकी किरणोंसे ही पौदे वड़े होकर खड़े रहते हैं। जब पौदोंको सूर्यकी किरणोंसे इतनी शक्ति मिलती है, तब मनुष्यको क्योंकर शक्ति नहीं मिलेगी?

सूर्य-ताप-सेवन करते समय वदनको खुळा रखना आवश्यक है। इससे जीवनी शक्ति बढ़ती है, रोग दूर होते हैं, मानिक शक्तिकी वृद्धि होती है, शरीर वळवान होता है, वीर्य पुष्ट होता है, कान्ति बढ़ जाती है, चेहरा तेजमान हो जाता है, वित्तमें प्रमन्नता श्राति है और विचारोंमें पवित्रता तथा उच्चता आ जाती है।

्रे प्राणायाम । १९७७:७७:७

मनुष्यमात्रके लिए प्राणायाम करना बहुत जरूरी है। किन्तु आजकळ नाना प्रकारके दुष्ट व्यसनों के कारण लोगों के शरीर ऐसे शक्तिहीन हो गये हैं कि वे क्रान्मक के साथ थोड़ासा भी प्राणायाम नहीं कर सकते। क्रुन्मक प्राणायाम करने से बहुत के लोग अनेक तरह की शिकायतें करते रहते हैं, पर वास्तव में इस का दोष प्राणायामपर लगाना डिचत नहीं है। यह दोष प्राणायाम करने वालों के वीर्यनाश करने का है। इसपर स्वाध्याय मण्डल से प्रकाशित 'आसन' नामकी पुस्तक में लेखक ने लिखा है कि, "दस-पन्द्रह वर्षों के सूक्ष्म निरी चणसे जो बातें माल्यम हुई हैं, उनका सारांश लिखता हूँ। प्राणायाम करने वाले अपनो पूरी तैयारी करके ही प्राणायामका अभ्यास शुरू करें।

जो स्वयं जनमसे मांसाहारी हैं और विशेषतः जिनके वाप-दादा भी मांसाहारी अर्थात् अधिक मांसाहारी रहे हैं, इनको कुम्भक प्राणायामसे विविध प्रकारके कष्ट होते हैं। छातीमें, पस-लियों में दर्द होता है, पेटमें गड़वड़ी उत्पन्न होती है, सिरमें नाना-प्रकारके विकार उत्पन्न हो जाते हैं। विशेषतः श्वास-दमा आदिकाः प्रकोप होता है। इसका कारण यह है कि मांसाहारी कुलमें जन्म होनेके कारण अथवा अपने शरीरके सव परमाणु मांस भोजनकेः कारण खून, मज्जातन्तु तथा फेफड़ोंमें विशेषतः श्रीर सव शरीरमें साधारणतः प्राणशक्तिके धारण करनेका बल ही नहीं रहता है। प्राणशक्तिका वल सबसे अधिक है, अतः जन उसको स्वाधीन करनेका यत्न किया जाता है, तब वह शक्ति शुद्ध होकर प्रतिबन्ध-को तोड़ना चाहती है। मांसभोजी छोग मसाले आदि उत्तेजकः पदार्थ बहुत खाते हैं, इसलिए उनके शरीरके परमाणुओंमें प्राण-धारक शक्ति कम होती है। मांसके साथ मद्यका सेवन करनेवालों ने भौर जिनमें बानुवंशिक यानी पुरतैनी मद्य पान शुरू है, उनमें तो वहत ही हीन अवस्थामें प्राण्धारक शक्ति रहती है। ऐसे लोग जिस समय व्यपने प्राणको रोकना चाहते हैं, उस समय वह इसको ही ताइना देता है और शरीरका जो भाग कमजोर रहता है, इसीमें विगाड़ होने लगता है। श्रतएव ऐसे लोगोंको प्रारम्भमें उत्तम पथ्य करना चाहिये और पश्चात् प्राणायाम शुरु करना **डिंचत** है।

मांस-भोजनसे यद्यपि शरीर वड़ा पुष्ट होता है तथापि सौमें

हत्तीस ऐसी बीमारियों की स्वभावत: सम्भावना उनके शरीर में रहती है, कि जो रोग फलमोजियों को कभी होते ही नहीं। इस-लिए दौड़ना, तैरना, अथवा दीर्घ कालतक कोई कार्य करना, जिसमें कि प्राणशक्तिकी स्थिरताकी आवश्यकता रहती है, ऐसे कामों में मांसभोजी लोग हमेशा फलमोजियों के पीछे रहते हैं। यही कारण है कि ऐसे लोगों से कुम्मक नहीं होता और वलपूर्वक करनेसे हानि पहुँचाता है।

गाँजा, भाँग, अफीम, चरस आदि भयंकर व्यक्षनों में लिप्त'
रहनेवालों के छिए कुम्भक प्रायः अशक्य ही है। तमाखू खाने॰
पीनेवालों के शरीरमें रक्त दोप बहुत होता है, तथा तमाखू खाने॰
पीनेवालों के शरीरमें रक्त दोप बहुत होता है, तथा तमाखूका व्यक्षन
जन्मभर करनेवालों को सन्ति में खूनकी बीमारी, मञ्जा-तन्तुओं की
कमजोरी और हृद्यकी निर्वलता जन्मसे ही रहती है। यही कारण
है कि इनलोगों से कुम्भक प्राणायाम नहीं होता तथा वलपूर्वक
करने से हृद्यकी कमजोरी बढ़ जाने की सम्भावना होती है। न्यूना॰
धिक व्यक्षनके कारण न्यूनाधिक परिणाम भी होता है। यदि
माता-पिता बहुत बलवान हुए तो उनका व्यक्षनोंका बुरा परिणाम
उतना नहीं होता, जितना कि कमजोर मनुष्योंपर १ तमाखू पीने॰
वालों के शरीरपर तो कम असर होता है, पर उसके बीर्यमें बहुत
खराबी पैदा हो जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि, उनकी
सन्तानें जन्मसे ही वीर्य दोष-युक्त और कमजोर-हृदय होती हैं।

इसलिए प्राणायामका अभ्यास शुरू करनेवालोंको सबसे पहले पथ्य द्वारा अपनी हीन परिस्थितिका सुधार करना चाहिये। पथ्य यह है,—१— मांस खाना छोड़ देना चाहिये। २—चटपटी तथा
मसालेदार चीजोंको कम करते-करते एकदम त्याग देना चाहिये।
३—सालिक भोजन करना तथा फलोंका अधिक सेवन करना
चाहिये। ४—गायका दूध पीना चाहिये; क्योंकि गायके दूधमें
प्राणधारक शक्ति अधिक होती है। ५—रहन-सहनमें सादगी
लानी चाहिये। इस प्रकार न्यूनाधिक दोपोंके अनुसार एक वर्षसे
तीन वर्ष तक पथ्य करके शरीरका सुधार करना चित है। वाद
नीचे लिखे 'समवृत्ति प्राणायाम' का अभ्यास शुरू करना चाहिये।

'समन्नित प्राणायाम' वह होता है जिसमें आन्तिक और वाह्य कुम्भक नहीं होता । समगितसे तथा मन्द वेगसे खास और उच्छास चलते रहते हैं। पहले खासको गितको मन्द करना चाहिये, वाद श्वास-प्रच्छासको समान करना चाहिये। श्वासो-च्छासकी समानता गिनतोसे अथवा आंकारके जपसे की जा सकती है अर्थात् यदि दस तक गिन्ती पूरी होनेपर भाप द्वास खींचें तो दस तक गिनती पूरी होने तक आप प्रच्छास भी करें। इसमें किसी प्रकार भी प्राणशिक्तपर बलका दबाव न डालकर खिलकुल आसानीसे करना उचित है। इस प्रकार दो सप्ताह करनेके वाद एक अंककी संख्या बढ़ानी चाहिये। क्रमशः पन्द्रहके वाद एक अंककी संख्या बढ़ाते हुए बलावलके अनुसार २० या २४ की संख्या तक बढ़ाया जा सकता है।

्रवासोच्छ्रासकी गति इतनी मन्द्र रहे कि धावाज ज्रा भी न हो। उच्छ्रासके समय पेटको बिलक्क खाली कर देना चाहिये। श्वास लेनेके समय पहले फेफड़ोंके नीचेका भाग जो कि पेटके पास होता है, भरना चाहिये श्रौर वाद क्रमशः उत्रके भागोंमें भरना चाहिये। ज्वास भरते समय श्रयवा उच्छ्वास करते समय किसी प्रकारका धका नहीं लगना चाहिये।

दमा और श्वासके रोगी तथा कमजोर फेकड़ेवाले यदि श्रपनी शक्तिके श्रनुसार गर्भीके दिनों में इस प्राणायामको शुरू करें तो वे रोगमुक्त हो सकते हैं। यदि किसी प्रकारकी वीमारीमें इस प्राणायामका प्रारम्भ करना हो तो गर्भ हवामें करना उचित है। ठण्डी हवामें करना श्रच्छा नहीं है।

इस प्रकारसे प्राणायामका अभ्यास प्रत्येक मनुष्यको करके अपने प्राणायामका वल बढ़ाना चाहिये। खासकर ब्रह्मचारोको तो अवश्य ही इसका अभ्यास करना चाहिये। प्राणायामसे वीर्यकी रत्ता करनेमें जितनी सहायता मिलती है, स्तनी और किसी भी चीजसे नहीं मिलती। मनु महाराजने लिखा है:—

> दृद्धनतेष्माय मानानाम् धातूनां च यथा मना । तथेन्द्रियाणामदृद्धान्ते दोपाः प्राण्स्य निष्रहात् ॥

अर्थात् जिस प्रकार स्त्रणे श्रादि घातुश्रोंका सल श्रमिमें तपाने से जल जाता है, उसी प्रकार इन्द्रियोंके दोप प्राणायामसे दग्ध हो जाते हैं।

प्राणायामसे फेफड़ोंमें शक्ति वढ़ती है जिससे कथिर श्रिधिक सात्रामें शुद्ध होता है श्रतएव शरीर अधिक श्रारोग्य और वलवान वन जाता है। प्राण ही महाशक्ति है। इसके जीतनेसे सब कुछ जीवा जा सकता है। इसके द्वारा मनुष्य वड़े-बड़े पराक्रमके काम कर सकता है। प्राणायामके ही प्रभावसे प्रोफेसर राममूर्तिने लोहेकी सीकड़ तोड़कर, मोटर रोककर तथा मनुष्योंसे लदी गाड़ीको छातीपर चढ़ाकर संसारको चिकतकर दिया था। वरीदाके वाल बहाचारी प्रो० माणिकरामजी ब्रह्मचर्य और प्राणायामके प्रतापसेही व्यायामशाला खोळकर नवयुवकोंको अनेक तरहकी योग, मछ तथा शस्त्रादि विद्याओंकी शिचा बड़े उत्साह खौर योग्यताके साथ देकर भारतवर्षमें पथ-प्रदर्शक हो रहे हैं। प्रत्येक विद्यार्थीको प्रो० माणिकरावजीका अनुकरण करके गाँव-गाँवमें व्यायामशालाएँ खोल कर लोगोंमें खूब प्रचार करना चाहिये और देशके नवयुवकोंको खुब दृढ़ ब्रह्मचारी तथा साहसी बनाना चाहिये।

ी यासन है १८७७७७

यों तो आसन बहुत तरह के होते हैं और प्रायः सभी उपयोगी हैं, पर दो आसन ब्रह्मचारियों के लिए विशेष लाभदायक हैं। आसनों के अपयाससे शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है और शोब कोई रोग नहीं होता। शरीर में कोमलता, लचीलापन तथा चिकनाहट आती है। दस्त भी खूब साफ होता है। पेट की सारी शिकायतें दूर हो जाती हैं। कभी उपवास करनेकी जरूरत नहीं पड़ती; कारण यह कि भोजन अच्छी तरहसे हजम होता जाता है और

ठिकानेसे भूख लगती है। उत्पन्न हुए धातु-विकार भी एकदम नष्ट हो जाते हैं। इसलिए प्रत्येक ब्रह्मचारीको और नियमोंके साथ कमसे कम दो आसनोंका अभ्यास तो अवस्य ही करना चाहिये। क्योंकि ये वीर्थ-रज्ञाके लिए बहुत ही लाभदायक हैं।

्र शीर्षासन । अक्छछछछछछ

इसका दूसरा नाम कपाली आसन भी है। इसमें नीचे सिर और ऊपर पैर किये जाते हैं। नये अभ्यासीको पहले दीवारके सहारे करना चाहिये। दीवारके पास चार-ञ्ञः श्रंगुळ मोटा गदा बिछा देना चाहिये। बाद उसी गद्दे पर सिर रखकर दीवारके सहारे दोनों पैरोंको ऊपर ठठाना चाहिये। शरीर विलक्ठल सीघा रहे। इस प्रकार पहले आधे मिनट तक ठहरना उचित है। आठ-दस दिनके बाद एक मिनट फिर दो मिनट, महीने भर बाद पाँच मिनटका अभ्यास कर देना चाहिये। इसी प्रकार क्रमशः बढ़ा-कर आध घराटेका अभ्यास करना चाहिये। इससे अधिक अभ्यास बढ़ानेकी जरूरत नहीं।

श्रासनोंका अभ्यास खुली जगहमें या हवादार कमरेमें करना श्राधक लाभदायक है। इसके श्राला श्रम्यासके समय पेट भी खूब हलका रहना चाहिये। इसलिए प्रातःकाल शौचादिसे निष्ट्रत होकर बिना कुछ खाये यदि ब्रह्मचारी लोग श्रासनका अभ्यास करें, तो विशेष स्तम हो। वास्तवमें अभ्यास करनेका यही समय भी

है। भोजनके वाद तो भूल कर भी अभ्यास नहीं करना चाहिये। क्योंकि ऐसा करनेसे स्वास्थ्य विगड़नेकी सम्भावना रहती है।

श्रधिक श्रभ्यास हो जाने पर दीवारके सहारे रहनेकी जरूरत नहीं पड़ती। श्रनुमानतः एक महीनेमें अभ्यासी निराधार खड़ा होने छग जाता है। इस श्रासनके श्रभ्याससे सैंकड़ों तरहके रोग तो दूर हो ही जाते हैं, साथ ही वीर्यका प्रभाव भी ऊपरको हो जाता है; श्रतः दिमागी ताकत बहुत बढ़ जाती है। कोई भी मनुष्य महीने भरके अभ्याससे इस आसनका गुग् बहुत कुछ जान सकता है। सिर-दर्द भादिके लिए तो यह आसन जादूका-सा काम करता है। यदि सिरमें पोड़ा होतो हो, तो शोर्षासन करो; कौरन हो सिरकी पीड़ा हवा हो जायगी। यह श्रनुभूत बात है।

शीर्पासनसे भूख बढ़ जाती है। इसिलए शीर्षासन करने-चालेको घी-दूधका अधिक सेवन करना चाहिये। नहीं तो पेट अग्नि से जलने लगता है। शीर्षासन करनेके घरटे भर बाद बड़ी हो मजेदार भूख लगती है।

इससे स्वप्नदोषका होना बहुत जल्द रुक जाता है और कुछ दिनोंके बाद तो वीर्य, शरीरमें ही खपने लग जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि समूचा शरीर ही वज्रके समान हद हो जाता है। नेत्रोंकी ज्योति भी वढ़ जाती है। नींद भी बड़ी अन्ध्री आने लगती है। शीर्पासन करने के बाद ही शरीरमें ऐसे आराम और शान्तिका अनुभव होता है कि तबीयत प्रसन्न हो जाती है। शीर्पासनसे प्राणको गति स्थिर और शान्त होने लगती है। भपने आप ही प्राणायाम होने लगता है। इस समय प्राणायाम करनेकी स्वयं चेष्टा कदापि न करनी चाहिये। शीर्पासन करनेके बाद अपनी इच्छा के अनुसार प्राणायाम करना चाहिये। यह आसन करते समय केवल मनको स्थिर और शान्त रखनेका प्रयत्न करना चाहिये और छुछ भी नहीं। शीर्पासनके बाद स्वयं साँस रोकनेकी इच्छा होती है और बिना किसी प्रकारके कष्टके द्वास देरतक रुकने छगता है। शीर्पासनसे रक्तकी शुद्धि भी हो जाती है; क्योंकि समूचे शरीरका रुधिर मलोंको लेकर फेकड़े में पहुँ-चता है और रक्तकी शुद्धि फेकड़ेमें ही होती है।

कुछ अभ्यासियोंका तो यहाँतक कहना है कि केवल शीर्पासन तथा उसके साथ और बादके प्राणायामसे भी अभ्यासी समाधि तक आसानी से पहुँच सकता है। कई योगाभ्यासियोंका कथन है कि प्रतिदिन तोन घंटा शीर्पासन या कपाली मुद्राके अभ्याससे सब कुछ सिद्ध हो जाता है। इसका कारण यही है कि शीर्पासनसे प्राण अन्दर खिंचने लगता है। इसलिए ब्रह्मचारी या ब्रह्स्थ-ब्रह्मचारी सबको इस आसनका अभ्यास नियम-पूर्वक अवस्य करना चाहिये। किन्तु इनको इतना अधिक अभ्यास बढ़ानेकी जरूरत नहीं है; केवल आधा घंटा प्रतिदिन करना ही यथेष्ट है। यह आसन बहुतसे रोगोंपर तुरन्त ही अपना गुण दिखला देता है। अभ्यास करनेसे तथा रोगियोंपर आजमानेसे सब अनुभव अपने-आप ही हो जायगा, अधिक लिखनेकी कोई आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

इस आसनसे इतना छाभ क्यों होता है, यह भी सुनिये।
नव हम एक ही श्रंगपर श्रिधिक देरतक सोते अथवा बैठते हैं,
तव वहाँ से उठनेके समय हम स्वभावतः विरुद्ध दिशासे शरीरको
सींचते हैं श्रीर उस खिचावमें सुखका श्रनुभव करते हैं। यह
यात पशुओं में भी पायो जाती है। एक ही श्रंगपर श्रिधक देरतक
रहनेसे जो खन वहाँ जम जाता है, उसे फाड़नेके छिए या
हटानेके छिए खिचावकी श्रावश्यकता पड़ती है। ताल्प्य यह कि
विरुद्ध खिचावसे शरीरमें समता श्राती है और समत्व प्राप्त
करना ही योग है। चूँिक शीर्षासन में रुधिरका विरुद्ध खिचाव
होता है; अतः उससे बहुत वड़ा लाभ होता है। इसका अभ्यास
१० वर्ष के वच्चे से लेकर युद्धतकको करना चाहिये। सबको छाम
हो सकता है। खियाँ भी इसका अभ्यास करके लाम उठा सकती
हैं; केवल गर्भिणी खोको इसका अभ्यास नहीं करना चाहिये।

किन्तु आसनों का अभ्यास करनेवालेको इस पुस्तक में वतः लाये हुए नियमों के अनुसार ब्रह्मचर्यका पालन करना बहुत ही आवद्यक है। कारण यह कि सब साधनाओंको जड़ ब्रह्मचर्य ही है। व्यभिचारी मनुष्यका किया कुछ भी नहीं हो सकता।

्र सिद्धासन क्रु व्यक्तिस्थासन

इसमें वार्ये पैरकी एँड़ीको अगडके नीचे और दाहिने पैरकी एँड़ीको मुत्रेन्द्रियके ऊपर स्थापित करके वैठा जाता है। सिद्धा- सनमें कमर और मेरुद्ग्छ को विलक्क सीघा रखना चाहिये।
सुँका रहना हानिकारक है। गईनका पिछला भाग भी मेरुद्ग्डक सीघमें ही रहना आवश्यक है। इस प्रकार शान्त चित्तसे प्रतिर्िदन वैठकर या तो प्राणायाम करना चाहिये और या जुपचाप वैठकर ईश्वरके स्वरूपका चिन्तन करना चाहिये। सिद्धासनसे वैठको अध्यास भी पेटको शुद्ध करके ही करना चित्त है। इस आसनका प्रभाव वीर्यपर खूच पड़ता है। जो मनुष्य प्रति दिन घएटे-दो-घएटेका अभ्यास करता है इसकी काम-विकारसे रहा होती है। वीर्य भी स्थिर हो जाता है।

यद्यपि मन वहुत ही चंचल है; इसका रोकना वड़ा ही कठिन काम है; किन्तु सिद्धासनसे मन वहुत जल्द स्थिर हो जाता है। इस आसनका अभ्यास भी धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। एक साथ ही अधिक देरतक इस आसनसे रहना वड़ा हानिकारक है। इस आसनसे बैठकर यदि मनुष्य कुछ भी न करे, केवल शान्त रहने-का प्रयत्न किया करे, तब भी बहुत लाभ होता है। आजनम ब्रह्म-चारीको कम-से-कम तीन घर्यटेका अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिये। किन्तु जो लोग गृहाय ब्रह्मचारी हों उन्हें एक घर्यटेसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिये।

सबसे पहले इस आसनसे केवल वैठनेका अभ्यास करना उचित है। शरीर के किसी भी अंगको न हिलाते हुए जितनी देरतक वैठनेका अभ्यास हो जाता है, उतना ही मन एकांग्र करनेके लिए अधिक सहायता मिलती है। एक घंटेके अभ्याससे थोड़ी देर तक मनके न्यापारोंको रोका जासकता है और मनकी स्थिरतासे आंत्म-शक्तिके विकासका आनन्द मिलने लग जाता है। यह अभ्यास विलक्षत एकान्त स्थानमें करना चित्त है। शोर-गुळ होनेसे मन की स्थिरता भद्ग हो जाती है।

श्रभ्यासी मनुष्यको सालिक भोजन तथा श्रन्य पथ्यों.पर पूरा ध्यान रखना चाहिये। भूख अधिक छगने पर गायका दूघ पीना लाभदायक है। स्त्रियोंके लिए यह श्रासन करना उचित नहीं है।



प्रधाचारीको भाषण देनेका भी अभ्यास करना चाहिये। जिस प्रकार संसारमें अन्यान्य विद्याश्रोंके अभ्यासकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार भाषण देना सीखनेकी भी आवश्यकता है। यह विद्या प्रधाचारियोंमें जरूर होनी चाहिये। कारण यह कि जितना प्रभाव जनतापर व्याख्यानोंका पड़ता है सतना और चीजका नहीं। किन्तु जितना असर एक प्रदाचारी व्याख्याताका पड़ सकता है, सतना असर दूसरे किसी भी व्याख्याताका नहीं। इसिलए प्रदाचारीको इस विद्यामें अवश्य निपुण होना चाहिये। कारण यह कि उसके द्वारा देश तथा जातिका अथिक कल्याण हो सकता है।

वक्तुत-कलामें इतनी वातों पर ध्यान रखना आवश्यक है। पहली वात तो यह है कि जो कुछ कहना हो, उसे थोड़े शब्दोंमें सरल भाषामें कहे कि सुननेवालोंकी समफाने था जाय। दूसरी वात यह कि ध्वनिमें माधुर्य गुगा व्यवश्य रहे ताकि लोगोंके दिलमें जब न पैदा हो । तीसरी बात यह है कि शब्द∙योजना श्रीर भाव व्यक्त करनेकी युक्ति ऐसी रहे कि श्रोताश्रों पर उनका अच्छा प्रभाव पड़े, वे उससे शिद्धा प्रह्ण फर सकें तथा उनके दिलों में व्याख्यानमें कही हुई सारी वातें अच्छी तरह से वैठ जायें। चौथी वात यह है कि विषयका चुनाव श्रव्हा होना चाहिये श्रीर सुधा-रके या शिचाके जो मार्ग बतलाये जाये, वे सरल श्रीर सुख-साध्य हों। चौथी वात यह है कि व्याख्याता जो कुछ कहें, यानी जो कुछ दूसरोंको उपदेश दे, उसके अनुकृत खपना भी खाचरण रखे। क्योंकि चिद कोई व्याख्याता स्वयं तो गाँजा भाँग आदि मादक वस्तुओंका सेवन करता हो और दूसरोंको अपने भाषणमें इन वस्तुर्घोके त्यागनेका उपदेश दे, तो उसके कथनका कुछ भी प्रभाव जनतापर नहीं पड़ सकता—यिक छोग हैं सो चड़ाते हैं। इसिलिए व्याख्याताको पहले श्रपना भाचरण ठीक फरके पीछे उपदेश देना चाहिये—ताकि किसीको दिल्लगी उड़ाने का मौका न मिले। इसोसे इस गुरुतर कार्यमें ब्रह्मचारीकां ही प्रवृत्त भी होना चाहिये; क्योंकि उपदेशक होनेका सचा ऋधिकारी झझचारी ही है।

ो प्रेम हो ७७००

संसार में प्रेम वहुत ही अमूल्य वस्तु है। इसकी समता करने-वाली कोई भी चीज नहीं है। प्रेममें ऐसा जादू है कि यह संसार- को अपने वशमें कर लेता है। वह हृदय धन्य है, जो प्रेमी हो— जिसमें संसारके प्रति प्रेम-भाव हो। प्रेम स्वर्गीय पदार्थ है श्रौर यहा ही रस-पूर्ण है। जिस हृदयमें प्रेम नहीं, वह हृदय, हृदय ही नहीं; प्रेम-शून्य हृदयको पत्थर कहना चाहिये, दयाहीन कहना चाहिये। इस्रतिये प्रधाचारी को प्रेमी होना चाहिये।

जो ब्रह्मचारी संशारके प्रति प्रेमका भाव रखता है, सवपर दया-भाव रखता है; अपने मनको सदा शुद्ध प्रेम-मय रखता है, यह समय पाकर खमर हो जाता है। ब्रह्मचारीका हृदय प्रेम-पूर्ण इसिलए होना चाहिये कि उसको देशका सुधार करनेमें तत्पर होना पड़ता है। प्रेमी जीवकी बातोंका प्रभाव जितना अधिक पड़ता है, उतना दूसरेकी वातका नहीं। इसीसे कहा जा रहा है कि ब्रह्मचारी को प्रेमी होना चाहिये, ताकि उसको अपने काममें सफलता प्राप्त हो। क्योंकि यदि उसकी बात कोई प्रेमसे सुनेगा ही नहीं, तो खमल क्या करेगा ? खौर प्रेमसे लोग तभी सुनेंगे खौर हवीकी वात सुनेंगे, जो सुननेवालोंको प्रेमकी दृष्टिसे देखेगा।

त्रहाचारीका संसारके प्रति प्रेम यही है कि वह "वसुधैव फुटुम्बकम्" के अनुसार समूचे संसारके लोगोंको अपना परिवार सममे । जिस प्रकार अपने घरके किसी आदमीसे यदि कोई अप-राघ हो जाता है, तो सहन करके उसे शिचा ही दो जाती है—शीघ उसका त्याग नहीं किया जाता, उसी प्रकार संसारका कोई भी आदमी यदि अपने साथ कोई अनुचित वर्चाव कर बैठे, तो ब्रह्म-चारीको चाहिये कि वह उसे उपदेश ही दे; यह नहीं कि घृणा करे श्रीर क्रोधपूर्वक उसपर दौरात्म्य करनेके लिये श्रारूढ़ हो जाय। इस प्रकारकी चमाशीलतासे संसारके लोग कुछ ही दिनोंमें प्रेम करने लगते हैं श्रीर अपना हृदय भी समुजत हो जाता है। क्योंकि जो मनुष्य संसारके लोगोंको अपने प्राणीके समान समम्तता है तथा उनके दु:ख-सुखमें शामिल होता है, उसे संसारके लोग भी श्रापने प्राणीके समान सममकर उसका कभी एक वाल भी बाँका नहीं होने देते। ऐसा विचार रखनेवालेपर ईश्वर भी छपा रखते हैं।

‡ देश-सेवा ‡

ब्रह्मचारीके जीवनकी प्रधान बात होनी चाहिये, देश-सेवा।
जो मनुष्य ब्रह्मचर्यका पूर्ण रीतिसे पालन करके शक्तिका संचय
तो कर लेता, पर उस संचित शिक्ति उपयोग नहीं करता, उससे
किसीकी भलाई नहीं करता, उसका सारा परिश्रम व्यर्थ है। जीवन
वही धन्य है, जो दूसरेकी भलाई करनेमें व्यतीत हो; धन वही
सार्थक है, जो दुखियोंके छिए खर्च हो; विद्या वही सफल है, जो
औरोंको लाभ पहुँचावे; शिक्त वही उत्तम है जो सेवामें लगे।
जिस प्रकार आमका ग्रन्त वड़ा होकर लोगोंका सुखाद-पूर्ण फल
देता है और यदि न दे, तो वन्ध्या कहलाता है, उसी प्रकार ब्रह्मचारी भी अपनी संचित शिक्ति देशकी सेवा करता है और वह
देश-सेवा न करे, तो वह निकम्मा है। वह शिक्त ही क्या, जो
दूसरोंके काम न आवे।

संसारमें सेवा धर्म सबसे बड़ा श्रीर उत्तम धर्म है। संसारमें

जितने महापुरुव हुए हैं, वे सब सेवा-धर्मके ही प्रतापसे हुए हैं। विना सेवा-धर्मके कोई 'भी मनुष्य बड़ा नहीं हो सकता, यह अटल यात है। इस धर्ममें उचता हो उचता है। जिसमें सेवा-भाव नहीं वह राक्ति-सन्पन्त होते हुए भी कुछ नहीं है। जिस मनुष्यसे संसारका फोई लाभ न हो, उस मनुष्यका जीवित रहना, पृथिवीके लिए भार-स्वरूप है।

इसिंछए ऐ ब्रह्मचारियो ! अपने हृदयमें सेवाका भाव भरो और हमेशा परमात्मासे इस धातकी प्रार्थना करो कि वह तुम्हें संसारका सजा सेवक बनावे। भला उस मनुष्यके धरावर संसारमें कीन हो सकता है, जिसकी काया-वाचा और मनसा दूसरोंके काममें लग जाय ? याद रखो कि संसारकी कोई भी चीज काम नहीं ध्यानेकी। यहाँ तक कि यह श्रत्यन्त प्यारा शरीर जिसे तुम इतने यत्नसे पाछते ध्यीर रखते हो, वह भी यहीं-का-यहीं मिट्टीमें मिल जाता है—साथ नहीं देता ! ऐसी दशामें यदि यह नद्द्रवर शरीर दूसरोंके उपकारमें या दूसरोंकी सेवा करनेमें लग जाय, तो इससे बदकर श्रीर क्या हो सकता है ?

‡ भारत-माता ‡ -========

जिसने तुन्हें पाल-पोसकर इतना वड़ा किया, जिसके वद्यः स्थल-पर तुम खेल-कृदकर, लोट-पोटकर तथा आमोद-प्रमोद करके इतने वड़े हुए हो और रहते हो, जिसके च्दरसे निकलो हुई चीजें खाकर तुम जीते हो, जो जन्मसे लेकर मृत्यु-पर्यन्त तुम्हारा समान भावसे पालन करती है तथा जिसके चलपर तुम अपने सारे बल-पौरुपोंको काममें ला सकते हो—वही भारत-माता है। जन्म देनेवाली माँ सवकी मिनन-भिन्न है, पर भारत-माता भारतमें रहनेवाले सव लोगोंकी एक ही है। श्रहा! इस भारत-माताके समान पाछन करनेकी शक्ति किसीमें भी नहीं। यह छोटे-बड़े, श्रमीर-गरीब, खी-पुरुप, बाछ-बुद्ध, ॲच-नीच, कीट-पतंग, पशु-पत्नी, जळचर-यलचर सवपर सम दृष्टि रखती है। इस माताके प्रति प्रत्येक मनुष्य का कुछ-न-कुछ कर्तव्य है। कहा है:—

"जननी जन्म-भूमिश्च स्वर्गादिष गरीयसी"

अतएव प्यारे वन्धु ओ ! ऐसी उपकारिणी माताकी ओर कुछ भी तो ज्यान दो । उसके अनाथ और अवोध वच्चे जो कि तुम्हारे माई हैं, तड़प रहे हैं । भारत-माता उनके दु:खंसे व्याकुल हो रही है । तुम्हीं सोचो, यदि तुम्हारे अज्ञान वच्चेपर किसी तरहकी मुसीवत आवे, तो तुम्हें कितनी पीड़ा होगी ? यह जानते हुए भी कि माँ व्याकुल होकर विलख रही है, तुम चुप क्यों बैठे हो ? क्या तुम अपने भाइयोंके कष्टको दूर करके अब भो माताको प्रसन्न नहीं करना चाहते ? यदि नहीं, तो तुम कृतन्नी हो, संसारमें तुम्हारे जीनेकी कोई जरूरत नहीं । निकल जाओ इस संसारसे । जब तुम हमारा काम नहीं करते, तो हमसे तुम्हें काम लेने का क्या अधिकार है ? यदि तुम माँके दु:ख दूर करनेके लिए तैयार नहीं हो, तो उससे अपनी सेवा क्यों कराते हो ? क्यों उसके उदरसे निकली हुई नाना प्रकारकी चीजें, जैसे—अञ्च-फल आदि खाते हो ? क्यों उसपर चोमकी भाँति अपने शरीरको लादे हुए हो ? उसके वहीं जैसे-गाय, भैंस आदिसे क्यों अपनी परवरिश करते हो ?

तुम उसके प्रति कुछ भी नहीं कर रहे हो, किर भी वह तुम्हारा पालन अपने सुपूर्तों के अनुसार ही करती है। किन्तु यह उसकी महानता है। क्या उसकी इस महानतासे तुम प्रानुचित लाभ उठाना चाहते हो ? यदि हाँ, तो यह तुम्हारी भूछ है। माँकी नेकि-योंका वदला चुकाये विना तुम कभी भी सुखी नहीं रह सकते, यह निश्चय है।

खतएव ब्रह्मचारियोंको भारत-माताके दुः खोंकी खोर ध्यान देकर अपने कर्तव्यका पालन करना चाहिये। क्योंकि ब्रह्मचारी ही भारत-माताके कर्मवीर पुत्र हैं। लायक पुत्रसे ही माँ सेवा पानेकी विशेष खाशा रखती है। यदि योग्य और शक्ति सम्पन्न पुत्र होकर नालायक निकल जाता है, तो माताको खत्यधिक दुःख होता है। और फिर ऐसे लायक पुत्रको लायकी हासिल करने से लाभ ? जो पुत्र विद्वान् और वल्वान् होते हुए भी माताकी सेवा नहीं करता, उसे नराधमके सिवा और क्या कहा जा सकता है ?

भारत-माताकी सेवा करनेके लिए तथा उसे मुख पहुँचानेके लिये मनुष्यको सदाचारी और सत्यवक्ता श्रवश्य होना चाहिये, जो मनुष्य मातृ-भक्त होते हुए सदाचारी और सत्यवक्ता नहीं होता वह माताका स्तेह-भाजन कदापि नहीं हो सकता। जिस लड़के की लोकमें निन्दा होती है, उससे माता क्या कभी प्रसन्न रह सकती है ? जो मनुष्य सदाचारी नहीं होता, सदा मूउ बोळता है, उसीकी

लोकमें निन्दा होती है। इसिछए माताके भक्तोंको सदाचारी श्रीर सत्यवादी भी होना चाहिये।

अ स्त्री-पुरुष-जीवन

इस विषयमें पहले वहुत फुछ छिखा जा चुका है; किन्तु यहाँ कुछ और छिखना आवश्यक है जो कि ब्रह्मचारों के लिये वहुत ही जरूरी है। बँगलाकी 'नारी-रहस्य' नामकी पुस्तकमें लिखा है— "श्ली-पुरुष-जोवन समाजकी एक मृल प्रन्थि है। श्लो और पुरुषका दाम्पत्य-सम्बन्ध जितना मजबूत रहेगा, सामाजिक जीवनकी शृङ्खला भी उतनी ही सुदृढ़ रहेगी। इस सम्बन्धको सुदृढ़ बनाने के लिये समाज ने दो उपाय निश्चित किये हैं; एक तो स्त्री श्रीर पुरुष-के शारीरिक सम्बन्धमें हर तरहकी सुविधा देना और दूसरे दोनों-को एक ही धर्म, कर्म, ब्रत तथा आदर्शमें बाँध देना। इन दोनों चातोंका जहाँ एकीकरण होता है, उसीको विवाह-सम्बन्ध कहते हैं।

यह प्रश्न किया जाता है कि समाज-बन्धनके छिये दाम्पत्य-सम्बन्धकी क्या आवश्यकता है श किस श्रवस्थामें पहले-पहल दम्पतिकी उत्पत्ति हुई श इसका प्रधान लक्ष्य है सन्तानोत्पत्ति-उसका पालन तथा भरण-पोषण । प्रारम्भिक श्रवस्थामें प्रत्येक पुरुषको अपनी रत्ताका भार श्रपने हो उत्पर रखना पड़ता था। बाद गृह-निर्माण श्रावश्यक सममा गया। खी श्रपने वच्चेको गोदमें लेकर वैठती थी और पुरुष उसकी रत्ता करता था। इस अकार समाजकी उत्पत्ति हुई।

श्रंब इस समाजको उचित रीतिसे चलाने तथा उसकी उन्नति करनेके लिये ब्रह्मचारीको क्या करना चाहिये, यह स्वाभाविक ही सममा जा सकता है। सबसे बड़ी आवश्यकता इस बातकी है कि समाजके जितने मतुष्य हैं, सब संयमी बनें। बिना संयम के समाजकी उन्नति नहीं हो सकती। वह मनुष्य भी व्यभिचारी ही है, जो दाम्पत्य-जीवनके नियमोंका यथार्थ रीतिसे पालन न कर-के रात-दिन विपयमें रत रहता है। गृहस्थीमें रहनेवाले छोगोंको चाहिए कि वे ख्री-पुरुप एक चारपाई पर प्रति दिन न सोया करें। क्योंकि एक जगह सोनेसे ब्रह्मचर्यका पाछन नहीं हो सकता। चाहे वे सम्मोग न भी करें, तब भी ब्रह्मचर्यका नाश हो जाता है। कारण यह कि एक जगहके सोनेसे स्वाभाविक ही मनमें विकार उत्पन्न हो जाता है और मनमें जरा भी विकार उत्पन्न होनेसे वीर्य घपना स्थान छोड़ देता है। बाद वह स्थान-च्युत वीर्य किसी-न-किसी रूपमें वाहर निकल जाता है, जिसका निकलना कभी मालूम होता है और कभी तो विलक्क मालूम ही नहीं होता।

ज्या क्रिक्ट

बड़ों की शोभा नम्रता है। जिस मनुष्यमें नम्रता रहती है, उसकी सब छोग पूजा करते हैं। यह एक ऐसी जड़ी है कि इसके सामने बड़े-बड़े क्रूर और खल-स्वभावनालों को भी नीचा देखना पड़ता है। इसीसे किसी किन ने कहा भी है:—

"च्मा खड़ लीन्हें रहै, खल को कहा बसाइ"

यद्यपि चुमा और नम्रता दोंनों विभिन्न वस्तुएँ हैं, तथापि जो मनुष्य नम्न होता है, उसमें चुमाशीलता अपने आप आजाती है और चुमाबान मनुष्य स्वाभाविक ही नम्न भी हो जाता है। इसिलये इस प्रसंगमें चुमाका उदाहरण देना अप्रासंगिक या अनु-चित नहीं कहा जा सकता। क्योंकि दोनोंका परस्परमें अंगागि सम्बन्ध है।

कहावत है कि, "नंगा ईश्वरसे भी वड़ा" अर्थात् खलोंको खलतासे ईश्वर भी तरह दे जाता है। इससे यही सिद्ध होता है कि परमात्माके पास भी खलोंको परास्त करनेके लिये एक ही अस्त्र है; यानी—नम्रता या चमाशीलता। इसिलए मनुष्यको इस अनुपम रत्न नम्रताको शरण अवश्य लेनी चाहिये। नम्न मनुष्य अपनी सारी इच्छाओंको वहुत जल्द पूरी कर लेता है। जिस कामको कोई मनुष्य नहीं कर सकता उसे नम्न मनुष्य आनन-फानन कर लेता है। उदाहरणार्थ किसी कृपण मनुष्यसे कोई भी मनुष्य दमड़ी भरकी चीज़ नहीं ले सकता; पर नम्न मनुष्य उससे भी वड़ी-बड़ी चीज़ोंको जरासेमें ले लेता है। जो काम दवावसे भी नहीं हो सकता, वह नम्रतासे हो जाता है। अतः ब्रह्मचारीको यह गुण अपनेमें भरना चाहिये।

‡ फ्राटकल बातें ‡

श्रव इस प्रकरणमें, नहाचीरियोंके लिए कुछ खास वातों का उल्लख किया जायगा। १—त्रह्मचारीको साइकिल श्रथवा घोड़ेकी सवारी भूलकर भी न करनी चाहिये। क्योंकि इनसे श्रयडकोष श्रीर गुदाके वीचकी नस दवती श्रीर घर्षित होती है। इस नसके दबनेका परिणाम यह होता है कि वोर्थ नष्ट हो जाता है।

२ - गहेदार या अधिक मुलायम तथा गर्भ विस्तरे पर कभी न सोवे। इससे भो वीर्यंके स्खलित हो जानेकी सम्भावना रहती है।

३—अधिक रात तक न जागे और न अधिक भोजन ही करे। ये दोनों ही वातें हानिकारक हैं।

४ -यदि स्वप्तरोप होता हो, तो सोते समय मस्तक के पिछले भाग और गईनको ठंढे पानीसे खून तर करना चाहिये तथा गुदाके पासकी नस पर श्रच्छी तरहसे पानीके छींटे लगाकर उसे तर कर देना उचित है। ऐसा प्रतिदिन करनेसे स्वप्तरोपादिक विकार दूर हो जाते हैं।

५—अपने मनको सदा रख़ विचारों और भावोंसे भरे रहना चाहिये। ओछे विचारोंसे मन भी तुच्छ हो जाता है।

खस्तु। ब्रह्मचारियों के लाभकी प्रायः सभी वातें इस पुस्तक में लिखी जा चुकीं। छाव अन्तमें अपने देशके नवयुवकों से इतना ही कहना है कि, ऐ भारतीय नवजवानों! यह प्रभातका समय है, नींद और खालस्य को छोड़कर साहसके साथ इस पुस्तकमें बतलायी हुई बातों पर चलकर ब्रह्मचारी बनो ख्रीर ब्रह्मचर्य द्वारा शक्ति पैदा करके देश तथा जातिका चढ़ार करो। बस यही मनुष्यका का धर्म है और इसीमें मानव-जीवनकी सार्थकता भी है।

ब्रह्मंचर्य की महिमा

ब्रह्मचर्य की भलक

प्रार्थना

अ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं कावावहे । तेजिस्विना-वधीमस्तु मा विद्विपावहे । अ शान्तिः शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ अ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥

योऽन्तः प्रवित्य सम वाचित्तमां प्रसुप्ताम्
संजीवयत्यिविल्यक्तिभ्यःः स्वधारना
अन्यांश्च हस्तचर्णश्रवणत्वगादीन्
प्राणान्नमो भगवते पुरुषाय तुभ्यम्
या कुन्देन्दुतुपारहारध्यला, या ग्रुश्रवखावृता
या वीणावरदण्डमंडितकरा, या श्वेतपद्मासना
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रशृतिभिदेंवेः सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती, निःशेपजाड्यापहा

यं ब्रह्मा वरुणेन्द्ररुद्धमरुतः स्तुन्बन्ति दिच्यैः स्तवै वेदैः सांगपदक्रमोपनिपदैर्गायन्ति यं सामगाः ध्यानावस्थिततद्वतेन मनसा पदयन्ति यं योगिन। यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः चर्पटपंजरी का स्तोत्र भागः

दिननिप रजनी सायं प्रातः शिशिरवसन्तौ पुनरायातः काळः क्रीडित गच्छत्यायुस्तदिप न मुञ्जत्याशावायुः । भज गोविन्दं भज गोविन्दं भज गोविन्दं मूहमते
प्राप्ते सिन्निहिते मरणे निह निह रक्षति 'ह्कृत् करणे' ध्रुव॰
जिटलो सुण्डी लुद्धितकेशः कापायांवरबहुकृतवेषः
परवज्ञिष च न पर्यित मूहः उदरिनिमित्तं बहुकृतवेषः २
अङ्गं गिलतं पिलतं सुण्डं दशनविहीनं जातं तुण्डम्
हृद्धो याति गृहीत्वा दण्डं तदिष न सुञ्चत्याशापिण्डम् ३
पुनरिष जननं पुनरिष मरणं पुनरिष जननीजठरे शयनम्
हृह संसारे भवदुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि सुरारे ४
पुनरिष रजनी पुनरिष दिवसः पुनरिष पद्मः पुनरिष मासः
पुनरप्ययनं पुनरिष वर्षं तदिष न सुञ्चत्याशामपंत्र ५
गेयं गीतानामसहस्रं ध्येयं श्रीपतिक्ष्यमज्ञस्
नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च वित्तस्र ६

काहे रे वन खोजन जाई।

सर्वनिवासी सदा अलेपा, तोही संग समाई प्र पुष्प मध्य ज्यां वास वसत है, मुकुर माहि जस छाई। तैसे ही हिर वसें निरंतर, घट ही खोजो भाई॥ बाहर भीतर एके जानी, यह गुरु ज्ञान बताई। जन 'नानक विन आपा चीन्हें, मिटैन अम की काई॥

भजन

मन रे ! परस हरि के चरन । सुभग, सीतल कमल-कोमल, त्रिविध-ज्वाला-हरन ॥ वे चरन प्रह्वाद परसे, इन्द्र पदवी धरन ॥

जिन चरन ध्रुव अटल कीन्हों, राखि अपने सरन ॥
जिन चरन ब्रह्मांड भेंट्यो, नखंसिखों श्रीभरन ॥
जिन चरन प्रसु परिस लीन्हें, तरी गौतम-घरन ॥
जिन चरन कालीहि नाथ्यो, गोपलीला करन ॥
जिन चरन धारयो गोवर्द्धन, गरव मधवा हरन ॥
दास 'मीरा' लाल गिरिधर, अगम तारन तरन ॥

वैष्णव जन तो तेने किहये, जे पीड पराई जाणे रे परदुः खे उपकार करे तोथे—मन अभिमान न आणे रे सकल कोकमां सहुने वंदे—िनदा न करे केनी रे वाच काछ मन निश्चल राखे, धन धन जननी तेनी रे समदृष्टी ने तृष्णात्यागी, परस्त्री जेने मात रे जिन्हा थकी असाय न बोले, परधन नव झाले हाथ रे मोहमाया व्यापे निह जेने, इढ वैराग्य जेना मनमाँ रे रामनाम—शुंताली लागी सकल तीरथ तेना तनमां रे वण्लोभी ने कपटरहित छे, काम क्रोध निवार्या रे मणे नरसेंयो तेनुं दरशन करतां, कुल एकोतेर तार्या रे

तुम ब्रह्मचर्य-व्रत पालो।
ऐ भारत-माँ के लालो ।
बढ़े-बढ़े योघा होते हैं, इसे पाल करके भाई !
ज्ञानी-बुद्धिमान हैं होते, सभी जनों को सुखदायी॥

करो पूर्ण विश्वास भाज से, झूठ न कह कर टालो। तुम०

भोष्म पितामह ने इस यल से, भीषण समर मचाया था। परशुराम ने धार इसी को, रिप्त का मान लचाया था।

> महावीर हनुमान आदि के, चरित भले पढ़ डालो । तुम०

स्वामी शंकर दयानन्द ने, धर्म-ध्यजा फहराई थी। पाखण्डों का खण्डन करके, वैदिकता विकसाई थी॥

> दोनों वाल बहाचारी थे ऐ मंगल मति वालो। तुम॰

इत्पि-मुनियों के परम तेज से, दुष्ट देश घवराते थे। आरिमक शक्ति घोर तप करके, इसे साध कर पाते थे॥

> इसी वस्तु से सव कुछ मिलता जग में देखो-भालो । तुम॰

नारी नर इस अमृत-पान से, देह अमर कर सकते हैं। देश-जाति-कुछ में पूजित हो, दुःख-देन्य हर सकते हैं।

छोटे वन्ते नवयुवकों को, इस साँचे में ढालो । तुम० रोग-रहित हो सौ वपीं तक, जोकोई जीना चाहे । रक्षा करे वीर्य की भपने, संयम मन में निरवाहे ॥

> 'कविपुष्कर' दुछ काल नियम से, इसे यन्यु अजमा लो ! तुम॰

पालन कर ब्रह्मचर्य जग में यश पाइये ! वीर्य-नाश करके मत नरक-मध्य जाइये ॥ आत्म-दमन मूल-मंत्र वैदिक मत है यही— मन-वच-क्रम छोड़ छग्न इसको अपनाइये । कर्मवीर-नीतिमान बना जो चाहते— सत्तम गुण मान इसे जीवन में छाइये । सत्य-धर्म को विचार चञ्चल चित हो नहीं— 'पुण्करकवि' देश और जाति-काम आहये ॥

ब्रह्मचर्य का महत्व

(पुरुषोत्तम परशुराम)
चूका कहीं न, हाथ गले, काटता रहा।
पेना कुठार, रक्त वसा, चाटता रहा॥
भागे भगोड़- भीरु भिड़ा, धीर न कोई।
मारे महीप, वृन्द वचा, वीर न कोई।
सुप्रसिद्ध राम,-जामद्रग्न्य, का#कुदान है।
महिमा-अखण्ड, ब्रह्मचर्य, की महान है॥
(महाधीर-हनुमान)

सुप्रीव का, सुमित्र बहे, काम का रहा।
प्यारा अनन्य, मक्त सदा, राम का रहा
लङ्का जलाय, काल खर्लो, को सुमा दिया।
मारे प्रचण्ड, दुष्ट दिया, भी बुझा दिया॥
हमुमान बली, चीरवरों में प्रधान है।
महिमा-अखण्ड, ब्रह्मचर्य, की महान है॥२॥

(राजिं-भीषमितामह)

भूला न किसी, भाँति कड़ी, टेक टिकाना । माना मनोज, का न कहीं, ठीक ठिकाना ॥ जीते असंख्य, शत्रु रहा, दर्भ दिखाता । शय्या शरों की, पाय मरा, धर्म सिखाता ॥ अव एक भी न, भीष्म वली, सा सुजान है। महिमा-अखण्ड, प्रह्मचर्य, की महान है॥३॥

(महारमा शंकराचार्य)

संसार सार, हीन सड़ा, सा उड़ा दिया। अहपज्ञ जीव, मन्द दशा, से छुड़ा दिया।। शह त एक प्रद्धा सचों, को चता दिया। कैवल्य-रूप, सिद्धि सुधा, का पता दिया।। अम-भेद भरा, शंकरेश का न ज्ञान है। महिमा-अखण्ड, प्रद्धावर्य, की महान है।। ४॥

(महर्षि द्यानन्द सरस्वती)

विज्ञान पाठ वेद-पढ़ों का पढ़ा गया। विद्या विलास, विज्ञ वरों का बढ़ा गया। सारे असार, पन्य मतों, को हिला गया। धानन्द-सुधा, सार दया, का पिला गया। अब कौन दयानन्द, यती,के समान है। महिमा अखण्ड, बहाचर्य, की महान है।। ५॥

नाथूरामशंकरशर्मा 'शंकर'

धर्मशक्ति -

हों न तुम धर्म को, चाहे जान तन से निकले ।
हो नात सत्य लेकिन, मीठे नचन से निकले ॥ १।
श्रिप्त का धर्म जनतक, रहता है उसमें कायम ।
हाथी की क्या है शिक्ति, जो पास से भी निकले ॥ २।
फिर अपना धर्म तजकर, जन राख नह हो जाने ।
चीटी निधवक होकर, अपर से उसके निकंते ॥ ३।
है धर्म की यह महिमा, यदि इसको धार छो तुम ।
शेरो ननर की मानिन्द, शक्ती नदन से निकले ॥ ४।
डरकर चलेगा नुही, हुना गुनाहों में जो ।
थे ईश के जो प्यारे, ने तो सूर्य नन के निकले ॥ ५।
यह नात सत्य जानो, मेरे कहे को मानो ।
जो कुछ हृदय से निकले, सच्ची लंगन से निकले ॥ ६॥
धन से धर्म को कर लो, नहीं तो यह होगा आखिर ।
सिकन्दर के हाथ दोनों, खाली कफन से निकले ॥ ७॥

दो दो वातें

क्या मौत से बच सकते हो ? नहीं। तो फिर किसी से मय क्यों करते हो ? ईश्वर पर विश्वास रख निर्भय होकर अपने अधि-कारों की रचा करना सीखो। स्मरण रखो, तुम अमृत पुत्र हो, ईश्वर हर समय तुम्हारे साथ है।

> —स्वामी सत्यदेव परिव्राजक * सत्यं शिवं सुन्द्रम् * क्ष इति: क्ष

CATALOGUE FOR HINDI BOOKS.

Books to be had from :



इस सूचीपत्र में ने पुंस्तकें जो आप चाहते हैं न हों तो आप वे खटके हमें पत्र लिखिये, इनके अति-रिक्त श्रीर भी सब जगहों की हजारों पुस्तकें हमारे पास मौजूद हैं छौर बरावर नई-नई पुस्तकें आतो रहती हैं। किसी विषय की कोई भी पुस्तक हो, स्रगर वह भारतवर्ष भर में कहीं भी मिल सकती है तो हमारे यहाँ जरूर मिलेगी यह ध्यान रिवये। किसी भी पुस्तक के लिये मुमे लिखिए।

सब तरह की हिन्दी पुस्तकों के मिलने का पक मात्र पता --

> एस० वी० सिंह एएड को० काशी-पुस्तक-भगडार, पनारस सिटी।

काशी-पुस्तक भण्डार और एस॰ बी॰ सिंह एण्ड कॉ॰ के स्थायी

ं १, आठ आना प्रवेश, शुक्त देकर प्रत्येक सञ्जन इस कार्यालय के स्थायी प्राहक हो सकते हैं। यदि कभी कोई सञ्जन कार्यालय के स्थायी प्राहक न रहना चाहेंगे तो प्रवेश शुक्क भाठ आना उन्हें उस समय लेटा दिया जायगा।

२. इस कार्यालय के स्थायी प्राहकों को कार्यालय द्वारा प्रकाशित

पुस्तकें पाने मुख्य में मिला करेंगी।

- ३. स्थायी प्राहकों को एक वर्ष में कम से कम ५) रुपये की पुस्तकों मँगाने है लिये सूचना दी जायगी वे पुस्तकों हमारे इस कार्योख्य द्वारा प्रकाशित रहेंगी या अन्य प्रकाशक द्वारा प्रकाशित रहेंगी। पर प्राहकों को पाँच रुपये के अतिरिक्त अन्य पुस्तकों लेने न लेने का अधिकार होगा।
- ४. स्थावी ब्राहकों को अधिकार होगा, कि हमारे यहाँ से प्रकाशित पुस्तकों की चाहे, जितनी ब्रतियाँ, चाहें जितनी बार, पौनी कीमत में रैंगा सकते हैं।

५ स्यायी ब्राहकों को हिन्दुस्तान भर की पुस्तकें सुभीते से -) भाना

या =) आणा फी रुपया कमीशन पर मिलॅगी।

६. पता-ठिकाना वगैरह साफ़ साफ़ जहाँ तक होसके मातृ-भाषा दिन्दी में लिखना चाहिये।

७. डाक्टार में पारसङ सात दिन से अधिक हिपाजिट नहीं रहता

इसक्यि जन्द खुदा छेना चाहिये।

- ८. बढ़े भाडर देते समय यदि हो सके तो चौथाई या कुछ रुपया पेशगी और पूरे पते के साथ रेलवे स्टेशन का नाम भेजना चाहिये।
- ९. यदि पारसल के हिसाव में मूल हो तो पारसल खुढ़ाने के वाद भी बीजक नम्बर लिखकर वस्ल कर सकते हैं। पर सूचना माल छुड़ाने के दिन ही देनी चाहिये।

१०. छाइवेरी (वाचनालय) तथा पुस्तक विक्रेताओं को उचित

कमीशन दिया जाता है। पत्र व्यवहार करें।

११. पुस्तकों का मूल्य प्रायः घटता बढ़ता भी रहता है । सूचीपत्र में भी कहीं भ्रमवश अशुद्ध छप जाने की संमावना रहती है । किन्तु लिया वहीं जाता है जो हचित मूल्य होता है। इसका पक्का विश्वास कीजिये।

मवेशपत्र

महाराय, मैंने आपके कार्याख्य के नियम और स्वनाएँ पढ़ ली हैं। इत्या हमारा नाम स्थायी ब्राहकों की श्रेणी में लिखकर कृतार्थ करें। ब्रवेश शिक्त के लिए हमने ॥) आठ आने का शिक्त सेवा में मेना है। या गीचे लिपिन पुस्तक पाने मूल्प में V. P. से भेजकर उसमें यह भी आठ आना गाँइलें। सवदीय—

पूरा पता

मु॰·····पो॰····

संख्या	पुस्तक का नाम	तादाद्	मूल्य
?	ब्रह्मचर्य की महिमा		٠ {)
ą	नार्ग-धर्म-शिवा		१।)
ą	धर्म ग्रे!र जातीयता	1	3)
ર	ब्ररविन्द मन्दिर में		111)
×	वन-देवी		111)
६	देश की वात		१॥)
و	मिलन-मन्दिर	1.	રા)
=	श्रीमद्भगवद्गीता — टीकाकार		
	महात्मा गाँघी		₹)
ફ	कर्त च्याघात		રા)
१०	विधवा की आत्म-कथा		२)
११	लाहीर काँग्रेस का इतिहास		4)
•		। जोड	

नोट--जो उपरोक्त पुस्तकें छ्वी हैं वे हमारी प्रकाशित हैं। उनमें जो न मंगानी हों उनको काट दें। और यह पेज फाड़कर ॥। के टिकट से युक्रपोस्ट सेज दें।

हमारी भारत विख्यात स्वतः प्रकाशित पुस्तकें

नारी-धर्म-शिचा—लेखिका—श्रीमती मनवता देवी। अय तक जितनी पुस्तकें इस विषय की निकली हैं उन सब से यह बढ़ी चढ़ी है। एक हिन्दू नारी के लिए जिन बांतों का ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है, उनका दिग्दर्शन इस पुस्तक में बढ़े ही रोचक ढंग से सरल भाषा में ब्लाया गया है। सुन्दर शिक्षा पर कहानियों द्वारा गहन विषयों के श्रतिपादन और अनुमव की हुई घरेल् चिकित्सा पाकशास, चिट्ठी पत्री, तथा पास पढ़ोस के साथ बतीव, विधवा कर्तव्य, संगीत, सुई का काम, खी पुरुप-जीवन आदि के पूर्ण विवेचन ने इस पुस्तक की उपयोगिता बहुत बढ़ा दी है। प्रहस्थी में स्वर्गीय सुख का आनन्द लेना चाहते हों तो इसे अपने घर की ललनाओं को अवश्य पढ़ाइए। परियाम देखकर-आप स्वयं चिक्त हो जायंगे मूल्य १।) दूसरी बार छपी है।

चन-देवी—वन-देवी हमारे साहित्याकाश का एक चमका हुआ नक्षत्र है, हमारे समाजीय न का सद्यः प्रस्फुटित सीरममय प्रसृत है, हमारे राष्ट्रीय श्रोता की छोटी परन्तु सुहद्तारिणी है। देश की पराधी-नता का दुख अनुभव करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को यह पुस्तक अवश्य -पद्नी चाहिए। चौधी वार छप रही है। ५ चित्रों संहित पुस्तक का मूख्य ॥)।

ब्रह्मचर्य की महिमा—हमारे टें दिक और मानसिक पतन का मूळ कारण ब्रह्मचर्य की उपेक्षा है। इस विषय की जितनी पुस्तकें हिन्दी में निकलनी चाहिए उनकी अभी तक नहीं निकलों हैं। प्रस्तुत पुस्तक मे भारतीय नर नारियों की संघर्षमय आधुनिक परिस्थिति पर पूर्ण दृष्टि रखते हुए ब्रह्मचर्य पालन की विधि और महिमा बड़े ही आकर्षक यजों द्वारा बतलाई गई है। आबाल-बृद्ध-युवा सबको इस पुस्तक का मनन करना चाहिये।

, दूसरी बार छप के तथार है मू० १)

घोगिराज अरविन्द को कीन नहीं जानता ? यह दोनों पुस्तकें उन्हीं के करकमलों द्वारा लिखित। 'धर्म और जातीयता

सर्श, जाति और राजनीति पर बड़े ही भन्य विचार प्रगट किए गए हैं। दार्जानिक जगत में इस पुस्तक का विशेष भाइर हुआ है। तीसरा संस्करण हो रहा है मू० १)

अरविन्द मन्दिर में

(लेखक-योगिराज म० श्ररविन्द् घोप)

इस पुरतक में यागिराज ने हर तरह से साधकों के लिये साधन की विधि व लायों है, भारत के साथ ही समूचे संसार को भविष्य बतलाया है, लग्नी अवरधा का दिख्दान कराया है, यौगिक वल से ईश्वरीय प्रेरणा का भनुभव करके देश के कल्याण के लिए योगियों की आवश्यकत दिएलावी है, राजनीतिक कार्यकर्ताओं की मुटियां दिखलांथी हैं, राजनीति में भारत के प्रति ईश्वर का संदेश सुनाया है। योगिराज की यह मौलिक स्वना है, मूल्य सिर्फ ॥।)

विधवा की आत्मकथा

लेखिका-श्रीमती प्रियम्बदा देवी।

इस पुस्तक में हिन्दू-समाज की एक बाल-विधवा ने अपने उत्पर होने वाले समाज के अन्याय व अत्याचारों से दुःखी हो वेश्यावृत्ति का आश्रय ग्रहण कर अपने जीवन की बीती सारी घटनाओं को बड़ी ही सुन्दर रोचक भाषा में लिखा है। समाज के बढ़े-बड़े सरपंच तथा धार्मिक आढंबर वाजों के द्राचार और उनकी पापपूर्ण लीला का भी लेखिका महाशया ने बड़ी खूबी के साथ वंर्णन किया है। पुस्तक उपयोगी है तथा हिन्दू-समाज में विधवाओं की दुर्दशा का जीता-जागता चित्र है। मृल्य पौने तीन सौ पृष्ठ की सजिल्द पुस्तक का र) रुपया डाक खर्च अलग।

हमारी प्रकाशित पुस्तकों पर भारत के कुछ प्रसिद्ध समाचार पत्रों की सम्मतियाँ अवस्य पढ़ें

नारी धर्म शिचा-लेखिका श्रीमती मनवता।देवी। प्रकाशक श्री एस० बी० सिंह एन्ड को० बनारस सिटी। पृष्ट-संख्या १५६, मृत्य १।)

पुस्तक का विषय नाम से ही रुपष्ट है। इस में वाल-शिक्षा, गृह-कार्य, दिन-चर्या, घर वालों के साथ वर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा,-भोजन-निर्माख-विधि भादि विषयों पर संक्षेप में ७ अध्यायों में विचार किया गया है। पुस्तक स्त्रियों के काम की है और साधारण पड़ी-लिखी स्त्रियों को इससे बहुत सुद्ध-जानकारी हो सकती है। साष्टाहिक 'प्रताप'

धर्म और जातीयता; मूळ लेखक श्री मरविन्द । भनुवादक-श्री देव नारायण द्विवेदी । प्रकाशक वही उपरोक्त । १४ संख्या १२८ । मूल्य १)

पुस्तक में धर्म और जातीयता की विशद विवेचना की गई है। धर्म कें प्रकरण में धर्म-अधर्म और कर्मअकर्म का तथा जातीयना के खण्ड में जाति और वर्ण में क्या अन्तर है, आदि उल्ली हुई गुरिधर्यों को सुल्झाने का प्रयत्न किया गया है। अरविन्द बायू की इस पुस्तक की बहुत प्रशंसा हुई है और वह कई एक देशी-विदेशी भाषाओं में अनुवादित हो चुकी है। योगिराज के विचारों से सहानुभूति रखने वालों को यह पुस्तक अवस्य देखना चाहिए। 'प्रताप' २१ जुलाई १९२९

—प्रकाशनारायण विरोमणि थी० ए०-ब्रह्मचर्य की महिमा;—लेखक-श्री सूर्यवली सिंह, प्रकाशक-एस० बी० सिंह ऐण्ड को० बनारस सिटी, पृष्ठ १५४, मू० १)

'ब्रह्मचर्य की महिमा' में ब्रह्मचर्य की महिमा; ब्रह्मचर्य से लाम, विभिन्न प्रकार के मेश्रुन, स्कूलों और कालेजों में दुराचार, ब्रह्मचर्य-पाळन की विधियाँ, आहार, शिक्षा; माता-पिता के कर्तव्य आदि वार्तों पर प्रकाश ढाला गया है। अब तक इस विण्य की कई पुस्तकों निकल चुकी है। फिर भी ऐसे महत्वपूर्ण विपय पर अनुभव और योग्यता के साथ जितना अधिक प्रकाश डाला जाय, उत्तम है। इस पुस्तक में हपरोक्त विषयों पर

अच्छी तरह प्रकाश डालने की चेष्टा की गई है। पुस्तक नवयुवकों के पदने छापक है।

-- 'प्रताप'

४. स्त्रियोगयोगी

नारी-धर्म-शिचा—छेखिका, श्रीमती मनवता देवी; प्रकाशक, एस॰ बी॰ सिंह एण्ड को॰, बनारस सिटा मृत्य १।) पृष्ठ-संख्या १६१ कागुज बहुिया, छपाई अन्छी।

नारी धर्म शिक्षाः संवंधी आजकल बहुत किता वें निकलती रहती हैं; लेकिन अधिकांश पुरुपों की लिखां होती हैं और पुरुप स्वमावतः स्त्रियों के साथ कुछ अन्याय कर बेठते हैं। इस पुस्तक की लेकिश पुराने आदर्शों की माननेवाली एक महिला हैं। इमें यह देसकर खुकी हुई है कि महिलाएँ भी अपनी बहनों की शिक्षा की ओर अधिक ध्यान दे रही हैं। संभव है, नई रोशनीवाली बहनों को पुरुप सेवा और पारिवारिक मेवा का आदर्श दिक्र पान्सी माल्म हो; लेकिन जो देवियाँ अपनी कन्याओं को फ़ शनेवल लेकी नहीं, सहधीं जी बनाना चाहती हैं; इन्हें इस किताब से बड़ी सहा यता मिलेगी। स्त्रियों के लिये जिन वातों के जानने की ज़हरत होती है, वे सब यहाँ सरल और शिष्ट भाषा में मिलेगी। नीति, स्वास्थ्य, संतिति पालन, हिसाब किताब, चिट्टी पत्री, गृह शिल्प, सभी बानों का बलेख किया गया है और इस ढंग से कि थोड़े में सभी वार्ते का गई हैं— शब्दों का माया-जाल नहीं है। महिला-शालाओं की कियी कक्षाओं में यह पुस्तक रख दी जाय, तो वालिकाओं को विशेष लाम होने की आशा है।

(माधुशी)—प्रेमचन्द

नारी-धर्म-शिज्ञा—श्रीमती मनवता देवी ने इस पुन्तक में स्त्रियों के जानने के योग्य प्रायः सभी वार्तों का समावेश करने का प्रयत्न किया है। पुस्तक सात अध्यायों में विभक्त हैं। कसी भी सटाचारिणी स्त्री को पति तथा उसके अन्य कुटुन्थियों के साथ कैसा वर्ताव करना चाहिये और वह अपने परिवार एवं सन्तान आदि को किस तरह सुखी एवं हृष्टपुष्ट बना सकती है, इन सब बातों पर इसमें विस्तार के साथ विचार किया गया है। पुस्तक उपयोगी है। इसके प्रकाशक हैं श्रीयुन एस० बी० सिंह ऐण्ड को० बनारस सिटीं। सरस्वती १९२९ मप्रैंड

नारी-धर्म-शिला—लेखिका श्रीमतीमनवतादेवी तथा प्रकाशक एस्॰ वी॰ सिंह को॰ वनारस सिटी, पृष्ट संख्या १५ ६। मुख्य १।)

श्रीमती जी के प्रतिभा का फल स्वरूप नारीधर्म-शिक्षा हमारे सामने
है। यद्यपि यह पुस्तक सिर्फ १५० पृष्ठों की ही है पर स्त्रियोपयोगी ऐसा
कोई प्रधान विषय नहीं जो इसमें न आया हो। वाल-शिक्षा, गृहकार्य,
घरवालों के साथ वर्ताव, सन्तान-पालन, रीग विकित्सा, व्यंजन बनाने
की रीति, पतिसेवा आदि सभी विषयों पर बढ़ी खूबी के साथ प्रकाश ढाला
गया है। पुस्तक इतने काम की है कि यदि मातायें व वहिने इसे एक
वार आद्योपान्त तक पढ़ने का कप्ट उठावेंगी तो वे अवश्य यही निष्कर्ष'
निकालेंगी कि प्रत्येक घर में इस पुस्तक की एक दो प्रति अवश्यमेव
रहनी चाहिये। श्रीमती जी पहिली स्त्री-रतन हैं जिन्होंने इस शैली की
पुस्तक की रचना की है। इस पुस्तक की वनाकर आपने स्त्री-समाज का
जो उपकार किया है वह अवर्णनीय है। इमें प्रो काशा है कि हिन्दीसंसार अवश्य "नारी-धर्म-शिक्षा" का समुचित भादर करेगा।

फरवरी १६२६

धर्म श्रीर जातीयता-देखक योगिराज अरविन्द, प्रकाशक प्रस॰वं ॰ सिंह एण्ड को॰ वनारस सिटी। पृष्ठ संख्या १२८। मृत्य १)

यह पुस्तक योगिराज श्री अरिवन्द घोष की उत्कृष्ट रचनाओं में बड़ी ही अनुठी और नवीन रचना है। मातृ-भाषा हिन्दी का मण्डार अभी तक ऐसे अद्भुत प्रभाषण रत्न से खून्य था। हप की बात है कि आज इस कमी को भी पूर्ति हो गई। इसके अनुवादक श्री देवनारायण द्विवेदी जी ने ऐसी पुस्तक का हिन्दी में अनुवाद कर हिन्दी साहित्य का बड़ा उपकार किया है। इस पुस्तक में दो खण्ड है, एक "धर्म" और दूसरा "जातीयता" भाषा सरल है। थोड़ी हिन्दी पढ़े जिल्ले भी इसे मलीमाँति समझ सकते हैं। जहाँ तहाँ अर्थ सरळ करने के लिये टिप्पणियाँ भी दी गई हैं। पुस्तक के आदि में योगिराज अरविन्द का सुन्दर चित्र पुस्तक की और भी शोभा बढ़ा रहा है। छपाई सफाई उत्तम है। मनोरमा—१९२९

ब्रह्मचर्य की महिमा---छेखक--श्री सूर्यंबर्छोसिंहः तथा प्रकाशक एस० बी० सिंह एण्ड को० बनारंस सिटी।-पृष्ठ संख्या १५४ मृहय १)

यह जीवन ब्रह्मचर्य पर ही स्थित. है। ऐसे महत्वपूर्ण विषय पर जितनी पुम्तकें निकली जायँ वा लेख लिखे जायँ थोड़े हैं। इस विषय पर दो एक पुस्तकें भवश्य निकल चुकी हैं पर इसमें उन समों से कुल विशेषता भवश्य है। ब्रह्मचर्य के प्रत्येक पहलुओं पर काकी प्रकाश डाला गया है। साथ ही ब्रह्मचर्य के भत्यन्त भावश्यक अद्ध प्राणायाम, भासन, गाईस्थ्य-जीवन विधि भादि को भी बड़ी सरलता के साथ समझाने, का प्रयत्न किया है। इस पुस्तक द्वारा पाठक योगिक प्राणायाम भी सीख सकते हैं।

पुस्तक में ब्रह्मचर्च की महिमा, अष्ट मैथुन, ब्रह्मचर्य की विधियाँ.
-संगीत बाल-शिक्षा, स्त्री-ब्रह्मचर्य, स्त्री पुरुष जीवन भादि विषयों को वड़ी खूबी के साथ समझाया है। पुस्तक, स्त्री, पुरुष, तथा विद्यार्थियों के लिये बड़ी ही उपयोगी है पिशेषकर छात्रों को तो भवश्य इसकी एक-एक प्रति अपने पास रखनी चाहिये। छगाई सफाई उत्तम है।

मनोरमा-जनवरी 19२८ प्रयाग

ब्रह्मचर्य की महिमा—हेखक श्री सूर्यवलीसिंहजी, प्रकाशक एस॰ बी॰सिंह एण्ड को॰ वनारस सिटी। मूल्य १)

यह पुस्तक ब्रह्मचर्य और ब्रह्मचर्यव्यालम्बन के विषय पर अच्छा प्रकाश डालती है। इसकी भाषा सरल और सुन्दर है और सबसे ज्यादा अच्छी वात यह है कि ब्रह्मचर्य-पालन के लिए बहुत सी व्यवहारिक बातें इसमें दी गयी हैं।

'सेवा' मार्च १६२६

व्रह्मचय की महिमा

इस पुस्तक के लेखक हैं श्री॰ सूर्यवली सिंह और प्रकाशक हैं एस॰ बी॰ सिंह एण्ड को॰ वनारस सिटी। इसमें सब मिलाकर १६० पृष्ट हैं और मूल्य इसका १) है।

इस पुस्तक में सात प्रकरण हैं। पहले दो प्रकरणों में ब्रह्मचर्य का महत्व वतलाया गया है, तीसरे और चौथे प्रकरणों में उन वार्तों के पालन करने के लिए कहा गया है, जिनसे ब्रह्मचर्य ब्रत सध सकता है, पाँचवे और छटे प्रकरणों में वर्ण, आश्रम तथा संस्कार को लेकर ब्रह्मचर्य पर विचार किया गया है और प्रहस्थाश्रम के समय कामदेव को किस प्रकार शान्त करना चाहिए, इसके भी उपाय बताये गये हैं और सातवें प्रकरण में ब्रह्मचर्य-संबधी बहुत-सी फुटकर वातों का ज़िक्र किया है, जिसमें लेखकं ने अमोधवीर्य, ऊर्ध्वरेता की परिभाषा, उपवास की आवश्यकता, खड़ाऊ पहनने, लंगोट बाँधने, सूर्य तपने तथा आसन आदि करने की उपयोगिता और प्राणायाम के महत्त्व, तथा प्रेम के मूल्य पर प्रकाश डाला है। पुस्तक शारि को स्वस्थ और वलवान् वनाने में काफ़ी सहायक हो सकती है। इस पुस्तक में कोई नवीन वात नहीं मिलेगी। यह उन सब वातों का एक संग्रह ही मात्र है, जो जहाँ तहाँ हमारे हिंदू-समाज में प्रचलित हैं। परन्तु जिस प्रभावशाली रूप में लेखक ने उन सब को इस पुस्तक में रखा है, उसके लिये वह प्रशंसा का पात्र है। इस पुस्तक की विशेपता यह है कि जो वात लेखक ने लिखी है. उसकी प्रष्टि में उसने प्रचीन तथा अर्वाचीन प्रन्थों तथा अनुमवी विद्वानों के उदाहरण भी दिग्रे हैं। इस पुस्तक के पढ़ने से एक विचारवान छी या पुरुष यह बात आसानी से समक्त सकता- है कि ब्रह्मचर्य पालन से उसकी शारीरिक मानसिक तथा धार्मिक, सब प्रकार की उन्नति हो सकती है और संसार में किसी तरह का कप्ट नहीं हो सकता है। हिन्दी में इस विषय पर कुछ और भी पुस्तकें लिखी गई हैं, जिनमें लाला भगवानदीनजी की एक 'ब्रह्मचर्य की वैज्ञानिक मीमांसा' भी है। फिर भी यह प्रस्तक भी अपना

स्थान रखती है और छोगों को लाम पहुँ चाने में किसी तरह कम नहीं है। आजकल, हमारे पतन के समय, जब 'शक्ति पैदा करों' की आवाज़ देश के कोने कोने से आ रही है, ऐसी पुस्तक जनता के लिए अवश्य गुण--कारी सिद्ध होगी। इस पुस्तक के पढ़ने के लिए हम 'भारत' के पाठकों से अनुरोध करते हैं। भारत १९२९—कमला प्रसाद

हिन्दी की उत्तमोत्तम पुस्तकों

हमारे यहाँ हिन्दी प्रन्थरलाकर, गंगापुस्तंकमाला, काशी नागरी प्रचारिणी सभा, साहित्य-सेवक-कार्यालय, प्रकाशपुस्तकमाला, हिन्दी पुस्तक एजेन्सी, इण्डियन प्रेस, नवलकिशोर प्रेस, साहित्यसदन, लहेरियासराय, मै० श० गुप्त, इत्यादि तथा हिन्दी के अन्य सभी तरह की पुस्तकें-काव्य, नाटक, उपन्यास,जीवनचरित,इतिहास इत्यादि, उचित मूल्य पर मिलती हैं।

राष्ट्रीय और राजनैतिक

(1 %) 1 3 1 (1) 3 1 1 1 1			
अन्तरराष्ट्रीय विधान ३।)	गांधी सिद्धान्त ॥)		
भकालियोंका आदर्श सत्याप्रह॥)	गोखलेके २० व्याख्यान १।)		
अमेरिका कैसे स्वाधीन हुआ।)	चीनकी राज्यक्रांति १॥)		
श्रसहयोग दर्शन १।)	जगद्गुरु भारतवर्प २)		
श्रंमरिकाकी स्वाधीनता	जापानको राजनी०प्रगति ३। =)		
का इतिहास २)	टाल्स्टायकी-आत्मकहानी ॥>)		
ख्ररविन्द् मन्द्रिमें III)	टाल्स्टायके सिद्धान्त १।)		
श्रंत्रेज जातिका इतिहास २॥)	ट्रांसवालमें भारतवासी 🕦		
श्राप बीती-भाई परमानन्द १॥)	तरुण भारत १)		
श्रायर्लेग्डफे गदरकी कहा०॥=)	देशकी बात (॥)		
इटलीके विधायक महा ाग्य रा)	देश दर्शन र) ३)		
कांग्रेस का इतिहास ॥)	देशभक्त मेजिनीके लेख २)		
केनिया में हिन्दुस्तानी १॥)	देशभिकतकी पुकार १)		
खादीका इतिहास ॥=)	नागपुरको कांत्र स ॥)		

रेर लव तरह या हिन्दा कर	
	, साम्यवाट (=) ३)
पंजाबका भीपण हत्याकांड १॥)	1
पंजावकी वेदना ॥)	
पं० मोतीलाल नेहरू	211)
प्रजाके अधिकार ॥)	
फीजीद्वीप में मेरे २१ वर्ष ॥)	स्वाधानता
बीसवीं सदीका महाभारत ॥)) हिंद स्वराज
बोछशेविक रूस	1 19 co attivitude cations .
बोलशेविडम १।=)। नाटक आर भहराप
भारत गीतांजिल) त्रजातशत्रु १) १॥)
भारतभक्त ऐराड्रू ज) अज्ञातवास ॥=), २)
	1 Junean
भारतीय हैं।।) कर्वला (१॥)
भारतीय चिन्तन ॥=	:) काठका उल्ल <u>ु</u>
भारतीय राजस्व ॥=) इसपार) कवला) काठका उल्ल्ह् ॥)) कामना
भारतीय राह्य निर्मागा ॥=) काशी विश्वनाथ ।।।)
भारतीय राष्ट्र तिवार्थ ।।।	a) कृष्णुकुमारी III) १)
मनुष्यके अधिकार	े विकासित यद
मतुष्यक जापकार । ह	ः) कृष्णार्जु न युद्ध ।। ।) ।) घोषायसन्त ()
म् राधा १५, ४५ है। ,, की गिरफ्तारी का भी	
,, का गरपवारा र ा	-) सम्बद्धि शिवासी (१)
सर जलक अनुभव	=) हमपति शिवाजी १।)
राजनातिशास्त्र रा	=) जयद्रथ वध ॥=)
राजा श्रार प्रजा	१) द्रीपदी स्वयंबर ॥।)
राष्ट्रीय आय व्यय शास्त्र	स्।) नाटकावली ३) ३॥) सोक झोंक
全方式: 1157(251) Fd : **	(11) 11190-51190
ल्लानऊ काम स म स्वराज्य	1) पहनी प्रताप ॥=) २) पश्चिमी
वतमान एशिया	२) पश्चिमी ॥॥ ।=) परम भक्त प्रह्लाद् १
चौरश्रेष्ठ सावरकर	।=)। परम भक्त अहार
*	

परिवर्तन १)	अवण्कुमार ॥)॥)
बुद्ध चरित्र ॥।)	श्रीमती मंजरी ॥)
भक्त सूरदास १)	श्रीराम लीला ॥=)
भारत द्रपें १)	श्री कृष्णावतार १)
भारत रमणी ॥=)	सटक सीताराम (प्रहसन) ।)
भारतवर्ष ॥)	सतो अनुसूया ॥=)
महा श्रंधेर नगरी ।)	सम्राट् परीचित ११)
महात्मा ईसा ॥=), १=)	
महाभारत ॥=), ॥)	संपादक की दुम ।)
महाराणा प्रताप ॥)	सूम के घर धूम ।)
,, राजसिंह III)	स्वामिभक्ति १।)
माछती माधव ।=), १)	स्कन्दगुप्त २॥)-
मुद्राराच्स ।=), ।।।) १)	हरि आं ३म् तत्वत् ।)
मृर्ख मएडली ॥०), १)	थियेद्रिकल
मेवाङ्पतन ' ॥=)	श्रलीवावा ॥) श्राजादी या मौत ॥)
रामावण १)	
राव बहादुर ॥), १।)	
लबड्घोंघों ॥=)	द्वरण्लीला , १) खुरस्रत बला . ॥)
वरमाला ॥।)	गड़बड़घोटाछा 🗐
वीर अभिमन्यु ॥), १॥)	पतिभक्ति ॥)
वैदिक कठोर दग्ड है या	बिस्वमंगल ॥)
शान्ति ॥=)	भक्त सूरदास ॥।)
विवाह विज्ञापन १)	म॰ कवीर १)
शक्तुन्तला ॥।) १) ॥)	मीरावाई '।=)
शाहजहाँ (१)	0 00
शिव पार्वेती (॥)	सिलवर किंग
शिचा दान (प्रह्सन) ।)	हिन्दू स्त्री 🕠 ॥),

ख्वन्यास तया गल्पे वंकिम वावृ की			
आनन्द्र मठ	1) (1)	ऐतिहासिक कहानियां	۶)
कवाल कुराइका ll=) १।	1) 111)	डपाकाल	५५) ६॥)
चन्द्रशेखर	m)	च्द्ञ्रान्त प्रेम	111)
देवां चौधरानी ॥=)।	川) 구)	कथा कादिम्बनी	m)
वंकिम यन्थावली	(三)	कर्मपथ	₹)
मृग्गलिनी ।	l=; {}	कर्मफल	(11)
मृ रमर्था	III	ु, जैसी करनी वैसी	भरनी॥).
रजनी	11=)	कर्तेच्याचात	રાા)
राजसिंह	۶) ا	काद्म्वरी	॥) २॥)
राघारानी :	≥) (=) <u> </u>	कु सुमञ्जमारी	?1)
	111) 3)	कोहनूर	२) १॥)
	1) (11)	गल्पमाला ९ भाग	२२॥)
चौयेका चिट्ठा	111=)	गंगा गोविंद्धिंह	11=) 11)
	l=)		임) 웨드)
वंकिम निवंधावली	III=)	घर श्रीर वाहर	31)
सामाजिक		चरित्रहीन	રા)
धयखिली कली	२॥)	चित्राधार	?)
श्रघ:पतन	11:)	चंद हसीनों के खतूत	
श्रनपूर्णा का मंदिर	(۶	वाक्लेट	?)
अमरसिंह राठौर	शा)	टाम काका की कुटिय	-
	३) १॥)	स्वन बीवो	11)
, श्ररएय वाला	१॥=)	त्रिक्स	. ?)
त्रवलात्रोंपर अत्याचार		दिल का कांटा	{} }
त्राजाद्क्या २ भाग	811)	दो वहन	(=1)
श्राइचर्य घटना	शा)	देशी और विज्ञायवी	साम
अॉंब की किरकिरी	१॥)	दोजल की आग	₹ 11)

त्र्रार्थ-सामाजिक पुस्तकं			
श्रार्थ चित्रावली र॥)	विथवा-विवाह	(II)	
आर्य समाज क्या है ? ।-)	शिवपुराग की श्रालोचना	(1)	
श्राय-पथिक (लेखराम) १।)	शुद्धि-शास्त्र	(=)	
त्रार्याभिविनय ।-', ॥=)			
ऋग्वेदादि भाग्य-भूभिका १॥=)		?)	
कल्याग्य-मार्ग का पथिक १॥)	संस्कार चंद्रिका	311)	
चित्रमय द्यानंद १।)	1 .	?11)	
जाति-निर्णय (स० आ०) १॥॥)		(=)	
भजनों की पुस्तकें -)	वैदिक संध्या	-)	
द्यानंद्-यंथावली ३॥),४॥),५॥)	प्राण्याम विधि	-)-	
वालकोपयोगी पुस्तकों			
वैदिक प्रार्थना 🖘	वाल-भारत	(1)	
श्रॅगरेज़ी-शिचावली १)	वाल-मनुस्मृति	I(=)	
इतिहास की कहानियाँ ॥=)	वाल-रामायण	11=)	
खेल-कूद ।)	वाल-१त्र-बोधिनी	n)	
खेल-तमाशा ।)	भाषा-पत्र-बोध	三)	
पहें छी-पुंज ।=)	रचना-प्रबोध	III)	
पहेली-युमौबल १)	लड़कों की कहानियाँ	(三)	
पोत की माला ॥=)		11=)	
वाळ कथा-कहानी प्रति भाग।-)	समुद्र को सैर	III=)	
वाल-नीति-कथा २॥)	हिदी-खिलौना	11=)	
वाल-भागवत १।)	हिंदी-व्याकरण	1)	
. पुस्तक मिळने का पता—			
'एस० बी० सिंह एगड को० वनारस सिटी।			